Hyg.
o. 56b

Die bewährtesten und wohlfeilsten Mittel gesund und lange zu leben.

Eine Zeitbedürnißschrift.

Allen seinen lieben Mitmenschen gewidmet

von

Prof. Alois Gilbert Kirchmayr.

Non est viuere, sed valere, vita.

Martial.

München, 1827.
In Kommission bey Wilh. Michaelis.

Hyg. o. 56a

BIBLIOTHECA
CIVITATIS
HARENBERGENSIS.

Vorrede.

Der römische Dichter *Martial* hat nicht unrecht, wenn er schreibt, wie im vorstehenden Motto zu lesen ist: „*Leben ohne Gesundheit ist kein Leben,*“ d. i. verdient den Namen des Lebens nicht. Alles, was die Menschen durch ihre Geistes- oder Körperkräfte von Anbeginn bis zum heutigen Tage hervorgebracht haben, beweist, daß sie gesund waren, als sie dieß oder jenes thaten, machten, verfertigten. Denn Kranke besitzen weder Körpers- noch Geisteskraft, sie thun und wirken nichts; sondern sie leiden, und sind für das thätige, bürgerliche Leben gleichsam todt. Jeden Menschen für sich, wie der gesammten Menschheit muß dem-

nach sehr daran liegen, jenen Zustand, den man Krankheit nennt, so viel möglich, entfernt zu halten, schon darum, weil er alle Lebensthätigkeit hemmt, und beynahe allen Lebensgenuß aufhebt. Wenn wir der Leitung der Natur, wie die ersten Menschen ehemals, und die Thiere jetzt noch, treu gehorchend, uns überlassen, werden wir von jenem Uebel unfehlbar frei bleiben. Denn, sagt Dr. Mezler, „Krankheiten hat man keine gesehen, bis der Zögling der Natur weich und ausschweifend ward. Durch das, was man Verstand heißt, vervielfältigte der Thor seine Bedürfnisse, und zog sich Krankheiten zu, die sich vermehrten, wie er sich vom Stande der Natur entfernte.“ *) Der Mensch aber fieng an von dem Stande der Natur sich zu entfernen, als ihm das, was sie zum Genuß und Gebrauch anbot,

---

*) Mezlers Bedenklichkeiten über die jetzige Lage der Heilkunst S. 67.

nicht mehr genügte; als er sich neue Bedürfnisse schuf, durch Befriedigung derselben sofort weichlich, zuletzt ausschweifend ward, und so die Strafen seiner Ausartung, d. i. verschiedene Krankheiten als nothwendige Folgen derselben leiden mußte, derer Zahl sich von Zeit zu Zeit vergrößerte. Heut zu Tage sind sie beynahe unzählig. Kein Wunder! Unter lauter Versinnlichungen hat man den Zweck des Lebens gänzlich aus dem Gesichte verloren.

Der Mensch, ein Doppelwesen, halb Geist, halb Thier, hat seinen bessern Theil unterliegen lassen, und steht jetzt unter der Herrschaft der Sinnlichkeit. Dieß ist die Hauptquelle jener Uebel — der Krankheiten. Man genießt, nicht etwa, weil das Bedürfniß mahnet, oder es fordert; nein, sondern, weil man eben nichts besseres zu thun weiß — aus Langeweile; man genießt, weil man Andere das nämliche thun sieht, oder weil das lüsterne

Aug oder ein lieblicher Geruch dazu einladet; und man genießt ohne Maaß und ohne Ziel; man weiß nicht, was genug; und nicht, was zu viel ist, bis man's fühlt; weil man von Kindheit auf zum Uebermaaß ist verwöhnt worden. Diese Lebensart, welche nun einmal die herrschende ist, macht Aerzte und Arzneien nothwendig. Anfangs zwar, wird ein verständiger Arzt, zumal bey jugendlichen Personen, die irre Gehenden oder irre Geleiteten wieder auf den Weg der Natur zurückzuführen bemüht seyn, und im Falle des Gelingens seine Patienten und sich glücklich schätzen.

Wenn jene aber die gutgemeinten Rathschläge ihres ärztlichen Freundes Gehör zu geben sich weigern, wenn sie der Lüsternheit zu fröhnen fortfahren, und weichlich und üppig zu leben anfangen; dann, ja dann gewinnt die Sache eine ernstere Gestalt, die hieraus entstehenden Krankheiten

werden bedenklicher, und fordern oft die ganze Kunst und Geschicklichkeit eines erfahrnen, menschenfreundlichen Arztes, um das gefährliche Uebel zu heben.

Hier zeigt sich die Würde und Wichtigkeit eines Standes, der ausschlüßlich der leidenden Menschheit dienet, und dadurch ihr größter Wohlthäter wird. Die Lobsprüche, welche Dr. Mezler den rechtschaffenen Aerzten angedeihen läßt, sind um so unverdächtiger, als er die Afterärzte — im weitesten Sinne des Wortes genommen — ohne alle Schonung zu züchtigen pflegt. Er sagt:

„Der gute Arzt, der sein ganzes Leben beschwerlichen und knechtischen Werken *)

*) Der wahre Arzt, sagt Mezler, soll auch Wund- oder Handarzt seyn, wie Hippokrates war. Cicero schreibt irgendwo: »Glaubst du, zu den Zeiten des Hippokrates habe es Aerzte für Krankheiten, andere für Wunden, und wieder andere für die Augen gegeben? —

widmet, und sich zum beständigen Wohlthäter der gekränkten und klagenden Menschheit macht, verdient schlechterdings den Rang des angesehensten Bürgers. Denn es ist kein göttlicheres Werk, das eines empfindenden Wesens würdiger wäre, als den zarten Faden der Tage eines Menschen wieder zusammenknüpfen. Man kann also die ächte Heilkunst nicht genug schätzen, auch die guten Aerzte nicht genug belohnen, nicht genug ihrem Talente Muth machen. Ich lobe sie, diese Engel für die Menschen. Man ehre sie, und befolge ihre Befehle genau.“ *)

Heut zu Tage, als in dem Zeitalter der Verfeinerung, der großen Reitzbarkeit und wohl gar der Ueberreitzung, und daher entstehenden Nervenschwäche kann hinsichtlich einer ganzen Bevölkerung von der Entbehrlichkeit geschickter Aerzte schlechterdings nicht mehr die Rede seyn, wie es

*) A. a. O. in der Vorrede.

in der alten Welt bey der Einfachheit der Sitten sowohl, als der Lebensart wohl angieng, daß Jahrhunderte durch, Länder und Reiche ohne eigentliche Aerzte waren. Und zu der Einfalt des Lebens der heutigen Bewohner der Länder nahe am Nordpol wollen wir doch auch nicht wieder zurückkehren, von welchen Dr. und Prof. Krüger behauptet, daß sie die gesündesten Menschen unter allen Einwohnern in Europa seyn, und man daher in Grönland und Island keine Aerzte antreffe. „Aber — sagt er — was machts? Sie sitzen nicht wie wir in einer eingeheitzten Stube; sie wissen nichts von Thee und Kaffee, und am allerwenigsten zerbrechen sie sich mit dem Studieren und weitläufigen Sorgen den Kopf.“ *) — „Durch 28 Jahrhunderte, bezeugt Dr. Mezler, war die Natur allein Arzt. Noch war keine Kunst,

*) Physiologie, oder 2. Th. der Naturlehre rc. S. 340.

die durch das Anschauungsvermögen, und durch die Augen des Verstandes heilte." *) Man vergleiche nun unsere Lebensart, und unsere Sitten mit jenen der frühesten Vorzeit, und man wird finden, daß wohl ein geschärftes Anschauungsvermögen und sehr geübte Augen des Verstandes zu unserer Zeit erfordert werden, die mannigfaltigen Uebel, als Wirkungen aus den vorhandenen Ursachen zu erkennen und gründlich zu heilen. Man lese den kurzen Abriß einer Geschichte der Gesundheit von dem verdienstvollen Staatsrathe Dr. Hufeland, **) und man wird gestehen müssen, daß kaum jemals die ärztliche Hilfe nöthiger war, und auch nie häufiger gesucht wurde, als in unsern Tagen des Wohllebens und der Ueppigkeit. Kurz, die Aerzte sind im laufenden Zeitalter

*) A. a. O. S. 67.

**) Berlin, 1812, in Commission der Realschul-Buchhandlung.

nothwendige Stützen der stets wankenden Gesundheit jedes Menschen, und verdienen dieser Ursache wegen schon eine Auszeichnung, und viele unter ihnen wegen besondern persönlichen Verdiensten um das Wohl der Menschheit einen ihrer Wichtigkeit angemessenen Rang in jedem Staate.

Darum aber, daß die große Masse der Bevölkerung nach herkommlicher Sitte dem herrschenden Geschmacke sich hingiebt, und ein genußreiches, obgleich kurzes von mancherlei körperlichen Plagen unterbrochenes, einem gesunden und lange dauernden Leben vorzuziehen für gut findet: muß es ja doch jedem einzelnen Menschen, wessen Standes, Alters, oder Geschlechtes er seyn möge, auch erlaubt seyn, seine Gesundheit und Leben in höhern Anschlag und durch eine ordentliche Lebensweise zu einem ehrenvollen Greisenalter zu bringen ohne der Kunst erfahrner Aerzte und ihrer Heilmittel zu bedürfen, und ohne, wie der

Einfaltspinsel des Hierokles, *) den Aerzten aus dem Wege zu gehen, oder gar sie um Verzeihung zu bitten, daß er nicht krank ist.

Diese hauptsächlich, und alle jene, welche gern ihr zeitliches Daseyn von den Lebenspeinigern, dem Zipperlein, der goldenen Ader, von Nervenschwäche, Krämpfen und Blähungen, Wasser- und Lungensuchten und mehr dgl. unangefochten zum bestimmten Ziele bringen möchten — und wer soll das nicht wünschen? — werden in vorliegender Schrift finden, was man in dieser Absicht zu thun und zu meiden habe. Sie enthält zwar nichts Neues, aber den Mangel der Neuheit soll die Nutz- und Brauchbarkeit des Inhalts ersetzen, wie ihn die einsichtvollsten Aerzte

---

*) Von diesem ist eine kleine Sammlung witziger Einfälle und Geschichten, unter dem Namen Ἀστεῖα oder Schnurren bekannt.

zu allen Zeiten anerkannt und empfohlen haben.

Sollte der Verfasser etwa einer Entschuldigung bedürfen, daß er, unkundig im Gebiete der Medizin, es gewagt habe, Gesundheitsmittel in Vorschlag zu bringen, mag es statt seiner, der sehr verdiente Dr. Zückert thun, der in der Vorrede zu seinem medizinischen Tischbuche schreibt:

„Ich habe allzeit dafür gehalten, daß man dem menschlichen Geschlechte einen wahren Dienst erweiset, wenn man unter ihnen die durch Erfahrung bestätigten Gesundheitsregeln nach aller Möglichkeit ausbreitet. In Wahrheit, man stiftet damit mehr Gutes, als wenn man durch speculativische Grillen und durch eine blendende Gelehrsamkeit groß zu werden suchet.“

Zudem ist die Diätetik oder Gesundheitslehre ein Feld, das zu betreten keinem Menschen und zwar um so weniger verwehrt seyn darf, als es um sein

größtes Gut hienieden, um Erhaltung seiner Gesundheit zu thun ist, welches Geschäft Niemand anderer mit so gutem Erfolge zu verrichten im Stande ist, als Jeder sich selbst, und Kaiser Tiberius hielt den für einen Narren, der nach dem dreyßigsten Jahre noch einen Arzt um seine Diät befragt; „weil, setzt Dr. Hufeland dazu, ein Jeder als dann schon mit einiger Aufmerksamkeit das, was ihm nützlich oder schädlich wäre, erkannt haben müßte.“ *) Und was erst die Hauptsache ist, so wird zur Erreichung dieses Zweckes kein einziges Kunstmittel, welches in der Apotheke bereitet zu werden nöthig hätte, sondern ganz einfache Regeln vorgeschrieben, welche zu beobachten in eines jeden Menschen Macht und Willkühr steht, und die angesehensten Aerzte als vollkommen hinreichend erklärt haben.

---

*) D. K. d. m. L. zu verlängern ꝛc. S. 157. d. Original-Ausgabe.

Die Mängel in der Ausführung fühlt der Verfasser selbst zu sehr, als daß er sie zu entschuldigen wagen dürfte. Er rechnet demnach auf die gütige Nachsicht des lesenden Publikums, und tröstet sich damit, daß das Werkchen auch bey seiner Mangelhaftigkeit denen, welche es mit guten Willen lesen, auf die eine oder andere Art nützen werde. Höher gehen seine Ansprüche nicht. Denn seine Absicht ist nicht den Zeitgeist zu reformiren, sondern nur die Menschen, welche wollen; und vorzüglich diejenigen, welche es nicht wissen, daß sie irre gehen. Denn wer kann es läugnen, daß die Unwissenheit unter uns Sterblichen eine der ergiebigsten Quellen vieler und großer Uebel ist? — Zudem gereicht es zu ihrem Wohl und zu ihrem Heile, wenn sie sich reformiren lassen. —

Das Büchlein soll ein Hausfreund in jeder Familie und in jeder Gesundheits-Anliegenheit ihr Rathgeber seyn. Der ver-

nünftige und gelehrige Gesundheitsfreund wird darin immer finden, was er sucht. Es sind hier drey Wege zum Tempel der Hygia *) in Vorschlag gebracht, und es steht Jedermann frei, von diesen einen und zwar denjenigen zu wählen, der seiner körperlichen Anlage und Beschaffenheit mit Rücksichtnahme auf seine ihm zustehenden Beschäftigungen oder auf seinen Wirkungskreis der angemessenste zu seyn scheint. Die Hauptsache beruht ohnehin größtentheils darauf, daß man meide, was an sich schon ungesund und schädlich ist; und meiden, was der Gesundheit schädlich oder nachtheilig ist, soll doch Niemand zu schwer fallen.

---

*) Hygia (Ὑγιεια) bey den alten Griechen die Göttin der Gesundheit, soll des berühmten, von ihnen vergötterten Arztes Asklepios oder Aeskulaps Tochter gewesen seyn, welcher, der Sage nach, durch blosse Worte Krankheiten heilen, und sogar Todte wieder zum Leben erwecken konnte.

Wer aber schon auf gutem Wege ist, wer ordentlich zu leben pflegt, oder sich selbst die Bahn zu einer Lebensweise gebrochen hat, bey der er sich wohl und gesund befindet, hat nicht nöthig, seinen Weg zu verlassen, um einen andern einzuschlagen. — Auch die musterhaften Beyspiele von Personen, welche sich zu unserer Zeit große Entbehrungen auferlegt haben, sind eben nicht zur genauen und strengen Nachahmung aufgestellt, sondern sie sollen nur beweisen, was der Mensch zu thun vermag, wenn es ihm ein wahrer Ernst ist, oder wenn Zeit und Umstände es gebieten. Denn unser Zeitalter scheint nicht sehr geeignet zu seyn, der Hygia große Opfer zu bringen. Aber eins thut noth, eins ist unerläßig rücksichtlich aller Menschen, welche gesund und lange zu leben wünschen, nämlich die genaue Beobachtung jener bekannten, weisen Lebensmaxime, welche heißt: Ne quid nimis, zu deutsch: Nichts — zu viel.

Ja, Nichts zu viel sey der Wahlspruch jedes Menschen! Wenn Lockungen zur Ueberschreitung des Gesundheitsmaaßes ihm zusetzen, schwebe seinem Geiste lebhaft vor: Nichts zu viel. In allen Verhältnissen dieses Lebens, in allen angenehmen und widrigen Vorfallenheiten halte er Maaß und Ziel, und thue nichts zu viel.

Wer diese Gesundheit befördernde Maaßregel genau beobachtet, hat zugleich den Stein der Weisen gefunden, welcher im Wesentlichen darin besteht, daß er jedesmal das Wahre von dem Scheingut zu unterscheiden wisse, was dann zur seligen Folge haben wird, daß er, von den Bitterkeiten dieses Lebens befreiet, das Glück seines Daseyns mit frohem Herzen genießen werde.

Einleitung.

Gesund seyn ist das größte Glück auf Erden. Alle Güter der Welt nützen dem nichts, der krank liegt, und sie nicht genießen kann. — Gesundheit macht das Daseyn zu einer Glückseligkeit, und das Leben zu einem Gegenstand unsrer heißesten Wünsche. Denn sie ist das Kleinod des Lebens, und ihr Verlust enthält den Verlust alles dessen, was liebenswürdig und begehrenswerth ist. — Bietet dem leidenden Kranken von der einen Seite Rang und Würden, oder große Reichthümer; von der andern aber Befreiung von seinem Uebel. Was wird er wählen? Ganz gewiß das letzte, was ihm wieder

Empfänglichkeit für alle Lebensfreuden, wieder den frohen Genuß derselben verbürgt, ohne welchen das Leben nichts hat, was ihn daran fesseln könnte. Denn sagt Ritter Temple: „Ein Marschallsstab dient podagraischen Füßen zu keiner bessern Stütze, als ein schlechter Rohrstock; und ein Ordensband bedeckt eine Wunde nicht besser, als eine leinene Binde. Der Glanz des Goldes und der Edelgesteine verletzt eher schadhafte Augen, anstatt sie zu heilen; und eine Königskrone giebt einem kranken Haupt nicht mehr Linderung, als eine Schlafmütze. Von dem nämlichen Gefühle geleitet rief Yorik, sein Landsmann: „Barmherziger Himmel, du hast so viele Gaben, beschere mir nur Gesundheit, und geselle ihr bey die holde Freiheit, dann magst du deine Prälatenhüte *), wie Schneeflocken, über jene Köpfe schütten, welchen darnach

---

*) Yorik, eigentlich Sterne, war ein Landpfarrer.

wehe thut.“ — Denn Gesundheit ist die Seele, welche den Dingen, die man besitzt oder wünscht, erst einen Werth giebt, und selbst Gegenstände des Vergnügens werden durch sie erst genießbar und angenehm. Die köstlichsten Speisen und Getränke erwecken bey denen, welchen die Gesundheit mangelt, nur Eckel; der Musik harmonischen Töne klingen ihnen widrig, und die Schönheiten der Natur und Kunst machen auf sie keinen Eindruck. Gesund seyn, sagt St. Evremond, ist besser, als die ganze Welt regieren. — Wenn nun erst die Gesundheit für Geld feil wäre, welche Summen würden von denen geboten werden, welche jene verloren haben und dieses vollauf besitzen? Aber vergebens! Selbst Krösus, der reichste und glanzvollste König in Lydien, auf dem Krankenlager *),

*) Des Solon weiser Spruch, daß kein Mensch vor seinem Lebensende glücklich zu preisen sey, hat ihn, wie bekannt, von dem Feuertode gerettet.

war bey allen seinen Schätzen und Reichthümern ein armer Mann, weil sie ihm die verlorne Gesundheit nicht wieder bringen konnten. — Sogar dem Schneiden und Brennen und andern höchst schmerzlichen Handanlegungen unterwerfen sich die Menschen, und selbst das theuerste, was sie haben, ihr Leben setzen sie der Gefahr des Todes aus, in der tröstlichen Hoffnung ihre Gesundheit wieder zu erhalten. Wahrlich ein unumstößlicher Beweis des hohen Werthes, welchen sie auf die Gesundheit legen! Es ist aber in der That auch unnöthig zu beweisen, daß der Wunsch, stets gesund zu seyn, allgemein herrsche; dafür ist es aber nöthig die Menschen zu überzeugen, daß die Erfüllung dieses Wunsches fast gänzlich von ihnen selbst abhänge, daß Gesundheit ihr eigenes Werk, ihr Verdienst seyn müße, sobald sie aus den Kinderjahren getreten, und sich selbst überlassen sind. —

Man muß aber wissen, daß die Gesundheit gleich einem festen Bande unser Leben umschlingt, das so leicht nicht locker oder gar lose wird, wie viele irrig glauben. Von dem Gegentheile überführen uns alle die Menschen, ja ganze Völkerschaften von den ältesten Zeiten bis auf heutigen Tag, welche der Natur getreu, einfach und mäßig gelebt, ohne Krankheit und ohne Arznei ein sehr hohes Alter erreicht, und eben darum bewiesen haben, daß Gesundseyn der natürliche, Krankseyn aber der unnatürliche Zustand des Menschen sey. Daher sagt der englische Dichter Dryden mit Recht: „Gott machte nicht sein Werk, damit ein Mensch es flicke.“ Zur Behauptung des fortdauernden Besitzes eines so schätzbaren Gutes als die Gesundheit ist, bedarf es weiter nichts, als so viel weiser Selbstliebe, wie die eben berührten, für uns musterhaften Vorgänger ihre ganze Lebenszeit geübt haben; indem sie jedesmal in ihrer Lebensweise den Vor-

schriften der Vernunft gehorchten, und sich dabey recht wohl befanden; da diese alle Vergnügungen des Lebens innerhalb den Gränzen der Mäßigkeit erlaubt, und sie eben durch diese weise Beschränkung genußreich und erquickend macht, was ein Schwelger nie erfährt. Die Vernunft hält mit der Natur in Betreff dessen, was zu unserer Wohlfahrt dient, immer gleichen Schritt Die Natur, aus deren Händen alle Geschöpfe die edelste Gabe, die Gesundheit, empfangen, fordert zur Erhaltung derselben keine theuern oder lästigen Opfer. Im Gegentheile reicht sie uns selbst die geeigneten Mittel mit freigebiger Hand, welche genügen, uns die Fortdauer der Gesundheit zu versichern. „Der Mensch, sagt Dr. Unzer gleich zu Anfang seines medizinischen Werkes (der Arzt) die Menschen würden wie die Thiere gesund seyn, und weder Aerzte, noch Arzneiwissenschaft besitzen, wenn sie der Natur getreu geblieben, und nicht weichlich, zärtlich, bequem, üppig,

und ihrem Schöpfer zu klug geworden wären.“ Wer sich demnach von diesen treuen Führern, der Natur und Vernunft, leiten läßt, wird erfahren, daß zur Erreichung seines Zwecks er weder der Aerzte, noch der Arzneien bedürfe.

Diese Sprache führen nicht etwa nur die Philosophen und Sittenlehrer, sondern selbst die erfahrensten Aerzte bezeugen dieß ohne Rückhalt zu allen Zeiten. Dr. Unzer, der das Nämliche eben behauptete, erzählt, daß die Arzneikunst im Griechenlande zuerst eine ordentliche Gestalt angenommen habe, als die Griechen sich der Ueppigkeit und den Wollüsten ergeben hatten; da hingegen die übrigen Nationen weder Aerzte besassen, noch begehrten.“ — „Wie lange, fährt er fort, hat nicht das alte Rom ohne Aerzte bestanden? Sie hatten sich in der That einstmals daselbst eingeschlichen; allein das römische Volk verjagte alle auf einmal wieder, und sie durften in vielen Jahren nicht zurückkommen.“

„Finden wir nicht auch in der neuern Geschichte, daß diejenigen Völker, die noch in der Wildheit der Natur, ohne Ueppigkeit und Weichlichkeit leben, entweder gar keine, oder doch gewiß solche Aerzte haben, die eine andere ehrliche Handthierung dabey treiben müßen, wenn sie nicht Hungers sterben wollen.“ —

Friderich Hoffmann *), der angesehnste und beliebteste Arzt in Halle, welchen der Hr. geheime Rath Baldinger mit Grund die Zierde der Aerzte Deutschlands nennt, setzt zu den schon bekannten sechs Gesundheitsregeln mit edler Freimüthigkeit die siebente dazu, welche lautet:

*) Dieser große Arzt wird gewöhnlich mit Boerhaave in eine Kategorie gesetzt, und der sehr gelehrte Prof. und Dr. Tralles gesteht in einem Schreiben an den König Friedrich den Großen offenherzig, daß Hoffmann unstreitig einer der größten Aerzte in der Welt gewesen, und es immer bei der Nachwelt bleiben werde

„Wenn du deine Gesundheit lieb hast, so fliehe die Aerzte und die Arzneien.“ *) — Das will im Grunde doch nichts anders sagen, als: „Wenn du deine Gesundheit lieb hast, lebe so, daß du weder der Aerzte, noch der Arzneien bedürfest.“

Ein anderer berühmter Arzt in Paris Dr. Dümoulin sagt das Nämliche nur mit andern Worten, wodurch er zugleich das Geheimniß verräth, welches die Mittel namentlich bezeichnet, Arzneien und Aerzte entbehrlich zu machen. Denn als ihn, dem Tode nahe, seine Collegen besuchten, und ihren bevorstehenden Verlust mit inniger Theilnahme betrauerten, sagte er, um sie zu trösten, er hinterlasse drey große Aerzte; und auf die Frage, welche diese wären, erwiederte er: Wasser, Bewegung und Diät. — Merkwürdig ist es, und dient gewiß zur Bestätigung dieses Urtheils, daß schon Asklepiades, ein

---

*) S. d. Arztes V. Th. S. 80.

ein vorzüglich geschickter Arzt, *) der beyläufig hundert Jahre vor Christi Geburt in Rom gelebt, als seine gewöhnlichen Heilmittel, eine vernünftige Diät, Bewegung, und besonders das Wassertrinken und kaltes Baden zu verordnen pflegte. Zum Beweise aber, daß wohl begründete Wahrheiten niemals veralten, sondern sich in jedem Zeitalter bewährt zeigen: so schrieb der eben gerühmte Friderich Hoffmann in der ersten Hälfte des verflossenen Jahrhunderts eine Abhandlung, worin er als die einfachste und doch sicherste Arznei, viele Bewegung, Diät oder Fasten, Wassertrinken und Baden nachdrücklichst empfiehlt; und selbst unser Landsmann, der sehr verdiente bayerische Hofmedikus F. J. Oswald behauptet, daß eine

*) Nach des Plinius Bericht lief ihm alles Volk zu, und verehrte ihn, als vom Himmel gesandt.

mehr eingeschränkte Lebensordnung, Wassertrinken und Bewegung vielmals die beste Hilfe leisten und die erwünschteste Cur machen würden. *) — Es wird nun nicht mehr nöthig seyn, diese Zeugniße kompetenter Sachkenner mit mehr andern zu unterstützen, da sie mit den Forderungen der Natur und Vernunft im Einklange stehen, unwidersprechliche Erfahrungen zu allen Zeiten dieselben beurkunden, und gerade die einsichtvollsten und erfahrensten Aerzte in allen Jahrhunderten das Nämliche bestätigen. —

Diese drey Gesundheitsmittel, nämlich Diät, Bewegung und Wasser, welche Dr. Dümoulin vor seinem Lebensende die drey großen Aerzte nannte, die er zurücklasse, sollen zum Trost und Heil der-

---

*) Abhandlung von den in Bayerlande meist herrschenden Vorurtheilen, und der menschlichen Gesundheit höchst schädlichen Fehlern ꝛc. ꝛc. 1776.

jenigen, welche sie erst recht eigentlich kennen zu lernen, und dann vielleicht gar mit dem einen oder dem andern sich zu befreunden wünschen, hier ohne große Weitläufigkeit in eben der Ordnung zur Sprache kommen.

Erste Abtheilung.

Diät oder Mäßigkeit.

§. 1.

Um Krankheiten vorzubeugen.

Je größer der Werth einer Sache ist, desto schätzbarer werden die Mittel seyn, welche uns in deren Besitz erhalten oder setzen. Nun ist in der Einleitung bewiesen worden, daß der Gesundheit vor allen Erdengütern der erste Platz gebühre, und daß die Mittel zu deren Erhaltung die Natur nns selbst anbiete. Die Diätetik oder Gesundheitslehre aber giebt Anweisung, wie man dieselbe gehörig zu gebrauchen und anzuwenden, oder was man zu thun und zu meiden habe, um gesund zu bleiben.

Dem zu Folge ist die Diät oder eine gute Lebensordung das erste und vorzüglichste Gesundheitsgesetz. Wer dieses beobachtet, ist geborgen. Er wird stets gesund seyn und lange leben. —

Die Hauptsache beruht auf Befolgung der Maxime, daß man in allen Dingen, welche zum Leben und zur Fristung desselben gehören, Maaß halte. Uebermaaß und Mangel sind beyde der Gesundheit nachtheilig. Zu wenig und zu viel sind die zwey gefährlichen Klippen, welche man vermeiden muß, wenn man von Krankheiten befreit zu seyn wünscht.

In dieser Absicht merke man sich folgenden kurzen Lehrspruch:

Denkst du dein Alter hoch zu bringen,
So halte Maaß in allen Dingen,
Im Essen, Trinken, Freud und Leid,
In Arbeit und in Schlafenszeit.

Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, Essen und Trinken, Absonderungen und Ausleerungen verursachen im Körper, wenn das eine zu viel, das andere zu wenig geschieht, manche Störung, oft bedenkliche Krisen, welche der Vernünftige durch den goldenen Mittelweg zu verhüten weiß. Keines aber von diesen Din-

gen, welche die Aerzte (sonderbar genug!) die nicht natürlichen *) nennen, bringt der Gesundheit und dem Leben mehr Gefahr als das Essen und Trinken, und zwar nicht aus Mangel — welches ein seltner Fall ist — sondern wegen Uebermaaß. — Krankheiten aller Art und ein frühzeitiger Tod, als Folgen der Unmäßigkeit im Genuße der Speisen und Getränke sind ohne Vergleich häufiger, als die schlimmen Folgen der übrigen Uebertretungen, so zwar, daß man im strengsten Sinne der Wahrheit behaupten kann, wie die Anwälte sich von der Menschen Unverträglichkeit; so nähren sich die Aerzte von ihrer Unmäßigkeit. Schon der weise Dulder Epiktet nennt die Unverträglichkeit und Unenthaltsamkeit die zwey schlimmsten und verderblichsten Uebel in der menschlichen Gesellschaft, und verheißt dem, der duldsam und enthaltsam seyn würde ein größtentheils fehlerfreies und sehr ruhiges Leben. **) Um sich von dem letzten

---

*) Dr. Zimmermann nennt sie die natürlichsten Dinge. Eben so sagt auch Yorik, daß sie die natürlichsten Dinge in der Natur sind.

**) Sustine et abstine, war daher eine seiner vornehmsten Lebensregeln.

dieser beyden Uebel einigen Begriff zu machen berechne, wer es vermag, die Menge der Kinder, welche während der Schwangerschaft die Unenthaltsamkeit der Mütter dem Tode überliefert, und dann, welche nach der Geburt zu todt gefüttert werden. *) Man zähle ferner

*) »Was für eine Menge (Kinder) — klagt Dr. Mezler — wird nur dadurch getödtet, daß man ihren Magen mit Milch, Brey, Leckerbissen, Kuchen und Backwerk überladet? Die Kinder können die übermäßige Fütterung nicht verdauen; ihr Blut wird in Fäulniß gesetzt; ihre Gefäße verstopft; ihre Eßlust geschwächt und aller Mechanismus des Körpers gestört. Die Kinder sträuben sich vergeblich gegen die Sachen, womit man sie anstopft. Sie schreien — brechen sich, und Niemand will die Klage des Kindes verstehen. Man fährt fort es so lange zu stopfen, bis es nach vielen Koliken und Diarrhöen unter der Last erliegt, Convulsionen bekömmt, und durch den Weg des Todes fernern Qualen entrinnt. So welken und verkeimen eine unzählige Menge Kinder bey ihrer Entste-

die Knaben und Mädchen, die Jünglinge und Jungfrauen, die Männer und Frauen, welche der stets befriedigte Gaumenkitzel lange vor der bestimmten Zeit ums Leben bringt, besonders in Vergleich mit der sehr kleinen Zahl derer, welche Alters halber sterben. Man frage die Aerzte um alle die Krankheiten, welche lediglich aus der Unmäßigkeit entspringen. Wie würde man

---

hung, und geben als unschuldige Opfer der mißkannten Zärtlichkeit einer lieben Mama eines nach dem andern seinen Geist auf. Mit einem Wort! Wargentin, Halley, Kersebom und de Parcieu haben in England, Hr. von Büffon und Dupre in Frankreich, und Süßmilch in Deutschland beobachtet, daß bis in's dritte Jahr wenigstens schon die halben Kinder auf der Sterbliste sind. Es ist zum Erstaunen, wie man so entsetzlich viele Neulinge der Menschen sterben sehen kann; da man doch täglich Beyspiele an jungen Thieren sieht, die unter der unmittelbaren Pflege der nie irrenden Natur so richtig fortwachsen.« — Bedenklichkeiten &c. 2. Abschnitt S. 23 u. 24.

über die Menge derselben erstaunen, und sich bewogen finden, dem verdienten Dr. Schlüter*) beyzupflichten, welcher gesteht, daß sie jährlich die Hälfte des Menschengeschlechtes wegraffen, und folglich für das menschliche Leben furchtbarer sind, als Krieg und Pest. Nun rechne man noch dazu diejenigen, welche, ob sie gleich der Tod verschont, wegen ihrer unordentlichen Lebensart aber fast immer kränkeln, und für den Dienst der Welt größtentheils unbrauchbar, dagegen aber unglücklicher Weise Ursache sind, daß die Sterblichkeit und Kränklichkeit immer mehr zunehme, da sie ihre geschwächte Natur ihrer Nachkommenschaft von Geschlecht zu Geschlecht mittheilen. Krieg und Pest sind beschränkt auf einen gewissen Zeitraum, ihr Morden hat ein bestimmtes Ziel; die Unmäßigkeit aber tödtet ohne Aufhören in einem fort, und hat keinen Stillstand. Die Lüsternheit, die unbezähmte Begierde nach wechselnden Genuß behauptet die Oberhand über die Vernunft, und das Uebel in der ersten leckerhaften Erziehung

*) S. L. Cornaro's erprobte Mittel, gesund und lange zu leben. S. 122. Mit Anmerk. von Dr. Schlüter.

gegründet, ist vorherrschend, und hat zur unvermeidlichen Folge einen Schwarm von Krankheiten, welche gewöhnlich den Tod, oder aber ein trauriges Siechthum bringen. Dieß ist das schreckliche Loos der Unmäßigkeit. —

Wie schätzbar, wie empfehlungswürdig aber muß uns die gegenseitige Tugend, die Mäßigkeit, erscheinen, welche gerade das Gegentheil von dem bewirkt! denn sie ist die wahre Panacee, oder das Wundermittel, das unseren Körper ohne Arzneien gesund, die Sinne lebhaft, und den Geist frei und heiter erhält. Sie ists, welche den wahren Genuß unsers Daseyns mit abwechselnden Vergnügungen gewährt, und das Leben des Menschen auf die höchste Stuffe des Alters zu bringen vermag; welche den Ludwig Cornaro, einen venetianischen Edelmann, dem die Aerzte wegen seiner ausschweifenden Lebensart, bey der anhaltenden Kränklichkeit seines ohnehin schwächlichen Körpers, in einem Alter von etwa vierzig Jahren nur mehr einige Monate Lebensfrist zugesagt hatten, nach ernstlich gefaßten Vorsatz sich zu einer, seiner zärtlichen Leibesbeschaffenheit angemeßneren Diät zu bequemen, mehr als hundert Jahre unter den zahlreichsten und seltensten Wonnegenüßen erleben ließ, wie-

sich Jedermann selbst durch Lesung seiner hinterlassenen kleinen Schriften davon überzeugen kann. Dr. Schlüter sagt in der Vorrede zu Cornaros Abhandlungen, »daß er von den Wollüsten seiner Zeit hingerissen, *) ein Wüstling, und durch seine Zügellosigkeit ein elender kranker Mann wurde; daß er aber nachher — durch einen festen Entschluß — vernünstig, mäßig, tugendhaft, gesund, glücklich über alles ward — und im 105. Jahre nicht starb, sondern sanft entschlummerte. Sein hinterlassenes Büchlein erzählt uns, was Mäßigkeit im Stande ist auszurichten bey einem äußerst verderbten Körper, und giebt uns zu bedenken, wie viel mehr sie ein Heil bey ungeschwächten, gesunden Menschen seyn werde und müße. **) — Möchten doch die vier kurzen, aber gehaltreichen und merkwürdigen Abhandlungen, aus Cornaros Feder selbst geflossen, sich in allen Haushaltun-

---

*) Und doch gab es damals noch keine Lebenverkürzende Spezereiwaaren, als: Kaffee, Thee, Chokolade, Rum, Arrak und viele hitzige Gewürze, welche heut zu Tage unsern Lebensfond frühzeitig aufzehren helfen.

**) S. a. a. O. Vorrede, VII.

gen, besonders, wo gelehrige Kinder und andere junge Personen sind, befinden, um stets ein nachahmungswürdiges Muster der Mäßigkeit und einer beneidenswerthen Gesundheit bis zum höchsten Ziel des Alters vor Augen zu haben, sich daran zu erbauen, und dadurch zur Nachahmung einer Lebensordnung gereitzt zu werden, welche den Genuß unnennbarer Seligkeiten schon in diesem Erdenleben unfehlbar verspricht. Der gelehrte Jesuit Leonhard Lessius, den die Diät des Cornaro ganz und gar bezauberte, übersetzte seine Abhandlung von dem mäßigen Leben ins Lateinische, übte sie selbst mit dem glücklichsten Erfolg, und verfertigte nach diesen Grundsätzen ein Werk von der Diät, worin er alle Vortheile der Mäßigkeit zeiget. —

Man denke aber nicht, daß man Cornaros strenge Diät und Lebensordnung genau befolgen müße, um gleichfalls das unschätzbare Glück zu genießen, welche eine ununterbrochene Gesundheit und ein munteres Alter gewährt. Man vergesse nicht, daß schon seine schwächliche Leibesbeschaffenheit kein langes Leben erwarten ließ; dann aber hauptsächlich, daß seine Schwelgsucht ihn beynahe schon an den Rand des Grabes gebracht hatte. Hier mußte freilich die al-

lergenaueste Diät und zwar unabänderlich eintreten, wenn ein zerrütteter, fast schon hinschmachtender Körper wieder aufgerichtet und hergestellt werden sollte. Wo ist ein Arzt, wo ein Arzneimittel zu finden, daß ein solches Wunder zu bewirken im Stande wäre? — Seht dann, was kein Arzt, keine Arznei vermag, das vermögen wir, wir selbst durch Mäßigkeit, eine Tugend, welche viele andere in ihrem Gefolge zählt, derer Uebung uns zu den glücklichsten Menschen hienieden schon machen würde. »Denn, sagt Cornaro selbst, da ein wohlgeordnetes Leben mit der Gesundheit, mit der Tugend, Ehre und der Religion gleichen Schritt hält; so verdiente es wohl daß alle Menschen so lebten, da es noch dazu so etwas leichtes ist, und die Natur des Menschen veredelt. Kein Mensch, fährt er fort, der mäßig leben will, ist ja gezwungen, so wenig Speise und Trank zu genießen, wie ich. — — — Ich esse nicht Vieles, weil mein schwacher Magen mit dem Wenigen zufrieden ist. *)«

Es ist und bleibt zwar für alle Menschen wahr, daß sich die Natur mit Wenigem begnüge,

*) S. a. a. O. S. 26.

und daß im Genuße der Speisen und des Getränkes, die Beschränkung auf das, was zur Erhaltung der Gesundheit und Fristung des Lebens erforderlich ist, schon hinreiche, um Krankheiten zu entfernen, und die edelsten und süßesten Lebensfreuden zu genießen, was für den Taumel einer vorübereilenden Sinnenlust gewiß vollkommen entschädigte: aber das Maaß für jedes Individuum, das nicht zu viel und nicht zu wenig wäre, genau zu bestimmen, ist nicht wohl möglich; da hierin die größte Verschiedenheit herrscht, und das, was für den Einen zuviel ist, für den Andern zu wenig seyn könne. Dieses hindert aber nicht, daß man nicht doch eine Gränzlinie ziehen dürfte, welche von Jedermann geachtet und nicht überschritten werden sollte. Diese Gränzlinie zu finden ist nicht schwer, wenn man den Forderungen der Natur und der Vernunft Gehör zu geben geneigt ist. Hunger und Durst machen das Bedürfniß zu essen und trinken rege. Die Natur will und die Vernunft billiget die Befriedigung dieses Bedürfnisses, welche Befriedigung die Gränzlinie in sich zugleich enthält und ausspricht. Denn wie der Appetit gestillet oder befriediget ist, soll man aufhören. — Wenn aber vom Essen und Trinken

die Rede ist, so muß auf den Magen die erste und vorzüglichste Rücksicht genommen werden. Denn nicht, was genossen, sondern was gut verdauet wird, nährt den Menschen. Die ungehinderte Verdauung ist der vornehmste Grund unserer Gesundheit. Diese stören oder hindern heißt den Grundstein der Gesundheit untergraben. Dieß thut der Unmäßige, und verzichtet auf die edelste Gabe des Himmels, auf Gesundheit. Wer demnach gesund zu seyn und zu bleiben gedenkt, beobachte folgende einfache Regeln, welche die Mäßigkeit diktirt:

Man esse und trinke nicht eher, als bis Hunger und Durst dazu mahnen.

Die große Kunst, das menschliche Leben zu genießen, besitzt der, welcher es mäßig zu genießen versteht. Den sichersten Maaßstab zu dieser Mäßigkeit aber giebt der Hunger und der Durst. Wer ißt und trinkt, ehe ihn hungert oder durstet, bürdet dem Magen eine Arbeit auf, zu der er nicht Lust hat. Die Folge davon wird seyn, wo nicht Unverdaulichkeit, doch eine schlechte Verdauung. Auch vor dem erkünstelten Appetit muß man warnen. Er verräth sich meist dadurch, daß man nur zu dieser oder jener Speise, zu diesem oder jenem Getränke

Neigung spürt. Der wahre Appetit ist die Eßlust, welche aus dem Hunger entspringt, und eben darum in der Wahl der Speisen nicht eckel oder verlegen ist, und zum Trunke auch das Wasser nicht verschmäht. — Es giebt sehr viele Speisen, und auch einige Getränke, welche im Rufe stehen, daß sie vorzüglich gesund sind, wodurch sich viele Leute verleiten lassen, das Maaß zu überschreiten, und das Gesunde ungesund und schädlich zu machen, anstatt, wie sie thöricht wähnen, ihre Gesundheit dadurch zu verstärken oder zu befestigen. Denn weit weniger und weit seltner schadet die Beschaffenheit (Qualität) der Speisen und Getränke als ihre Menge (Quantität) der Gesundheit, welche in dem letztern Falle immer einen harten Stoß leidet, wo nicht gar verlohren geht. Darum ist dem, der seine Gesundheit liebt, gar sehr zu empfehlen:

Niemals bis zur völligen Sättigung zu essen und zu trinken, sondern aufzuhören, wenn man noch wohl Lust hätte mehr zu genießen.

Ueberhaupt kann man annehmen, daß jedesmal, was man übrig läßt, zur Gesundheit mehr diene, als was genossen wird. Man er-

zählt, daß ein persischer König an den Kaliphen Mustapha einen sehr verständigen Arzt geschickt habe, welcher nach seiner Ankunft sogleich sich erkundigte, wie man an diesem Hofe zu leben pflege. Als er nun hörte, daß man hier nicht eher, als bis man hungert, und auch dann nicht satt esse: kehrte er wieder zurück, mit der Aeußerung, daß es hier für ihn nichts zu thun gebe.

Wem es ferner um den Besitz einer ungestörten Gesundheit und die frohe Aussicht auf eine lange Lebensdauer wahrer Ernst ist, der halte und gewöhne sich endlich zu den einfachsten Speisen und Getränken.

Dieß ist ein wichtiger Schritt zu der edlen Tugend Mäßigkeit. Einfache Speisen und Getränke reitzen nicht zum Uebermaaß, und gewähren doch dem Hungerigen einen größern Wohlgeschmack, als dem Verwöhnten und Verzärtelten die ausgesuchtesten Leckerbissen. Zugleich giebt die Zufriedenheit mit gemeinen Gerichten einen sichern Beweis der wahren und nicht erkünstelten Eßlust, welche zum Gedeihen erfordert wird. Daher wäre zu wünschen, daß, weil doch die einfachsten Speisen und Getränke am besten nähren und die Gesundheit befördern, man sich zu einer gleichförmigen Lebensart in

dieser Hinsicht gewöhnen möchte; indem die vielfältige Abwechslung verschiedenartiger Speisen und Getränke, den Magen ungemein schwächet, und die Gesundheit zu Grunde richtet. *) Denn das Mannigfaltige giebt für sich schon keinen guten Nahrungssaft, und verleitet, da es dem Gaumen schmeichelt, und ein Gelüsten erregt, zum Uebermaaß; indeß nur Mäßigkeit allein, selbst nach dem Zeugniß des Dichters Pope, **) dauerhafte Gesundheit verbürgen kann.

Es zeugt in der That von dem verdorbenen Geschmack und den daher entstehenden verkehrten Urtheilen der heutigen Welt, sowohl in Betreff der Gesundheit selbst, als der Mittel sie zu erhalten, indem man das, was eine vorzügliche Wohlthat der Natur für uns ist, zu entziehen, und dafür zu geben pflegt, was offenbar schädlich ist. »Brod und Wasser, sagt Dr. Zückert, sind die beyden einzigen Dinge, die einem jeden

---

*) Der berühmte Sanktorius sagt: »Drey Uebel entstehen aus der Verschiedenheit der Speisen: man ißt zu viel, verdauet schlecht, und verdünstet zu wenig. Sect. III. Aphor. 51 S. 414.

**) Versuch über den Menschen IV. Epistel.

Menschen, und einem jeden Kranken im strengsten Verstande gesund und unschädlich sind.« *) Wer weiß es aber nicht, daß man Vergehungen mit Wasser und Brod zu bestrafen, das Wohlverhalten aber, besonders der Kinder, mit Süßigkeiten, Kuchen und ähnlichen Backwerken, oder mit geistigen und erhitzenden Getränken, als Kaffee, Punsch, Wein, und wohl gar mit Liqueren zu belohnen pflegt? Durch diese und dergleichen Dinge werden im Körper böse Säfte erzeugt, und der Grund zu vielerlei Krankheiten und zum Hinwelken der Jugendkraft gelegt, so daß diese verzogenen Geschöpfe die Stuffe des Mannesalters entweder nicht erreichen, oder, ungewohnt ihrem verwöhnten Appetit etwas zu versagen, mit ihrem stets krankhaften Leibe sich mühselig herumschleppen müßen. Man weiß ja daß solche Leckereien des Gelüstes und nicht des Bedürfnisses wegen genossen werden, und begreift dann leicht, daß der Genuß derselben weder selten, noch mäßig seyn, und endlich zur Gewohnheit werde, welche das eben erwähnte traurige Schicksal unfehlbar nach sich zieht. Diesem zu entrinnen ist in der Folgezeit kein an-

---

*) Medizinisches Tischbuch ꝛc. S. 9 der Einleitung.

deres Mittel, als zum Kreuz zu kriechen, wie man zu sagen pflegt, und nach dem Beyspiele des Cornaro eine ganz entgegengesetzte Lebensordnung zu beginnen, wozu eine gleich feste Entschlossenheit und ein Muth, wie dieser bewies, erfordert wird. Wie höchst selten aber eine solche Selbstüberwindung unter denen, welche von Kindheit an verwöhnt und verzärtelt worden sind, statt habe, ist leider zu bekannt, als daß es nachgewiesen zu werden nöthig wäre. Um so eine strengere Pflicht liegt daher den Aeltern ob zu sorgen und darüber zu wachen, daß ihren Kindern nichts zum essen oder trinken gereicht werde, was ihren Magen verschleimen, ihre Säfte verunreinigen, und das Geblüt erhitzen könnte, wie die obengenannten Leckereien ganz gewiß thun. Wird diese Vorschrift genau beobachtet, dann ist es minder schwer, zu verhüten, daß sie nicht zu viel essen, oder trinken, weil die gesunden einfachen Speisen und Getränke reizlos sind, und wie bekannt ist, kein Vielfraß gebohren, wohl aber erzogen wird. »Wir sehen an Kindern, sagt Dr. Schlüter, daß sie sich nicht übereessen, aber sie werden durch die dumme Zärtlichkeit ihrer Aeltern, durch Leckereien zur Fresserei verleitet,

oft durch Gewalt, durch Schläge gezwungen mehr zu essen, als sie wollen und vermögen. Das ist himmelschreiend!« *) Noch öfter, wer weiß es nicht? — werden sie zum Trinken des Biers, des Weins, und sogar des Branntweins zum größten Nachtheile ihrer Gesundheit und ihres kindlichen Frohsinns genöthiget. Dieser strafwürdige Unfug macht sie nicht selten gegen ihren Willen zu Vielesser und Säufer, folglich in jeder Hinsicht zu unglücklichen Menschen, da die Uebersättigung die Sinnlichkeit aufregt, welche nur zu oft und wider Gebühr Befriedigung heischet. Aber auch erwachsene Leute, welche bey gemeiner Kost aufgezogen worden sind, wenn sie zufällig durch eine Standesänderung oder durch eine andere glückliche Wendung ihres Schicksals in eine bessere Lage und zu einem leckern Tisch gekommen sind, vertauschen, vielmahls ihr Wohlseyn, ihren nüchternen Sinn und frohe Laune mit Uebelbefinden Trübsinn und Unzufriedenheit. Eben so lehrt eine gewiß traurige Erfahrung, leider, daß Tausende von Menschen das größte aller irdischen Güter, die Gesundheit, welche unserm Daseyn allein Werth und Genuß verleiht, einem

*) S. a. a. O. S. 207.

sinnlichen und flüchtigen Vergnügen, das eine reichlich besetzte Tafel oder ein berauschendes Trinkgelag gewährt, schnöde hinopfern, und dafür Krankheiten und Schmerzen holen.

Alle diese sollen, wofern sie das Joch der Sinnlichkeit abzuschütteln ernstlich gedenken, welche die Vernunft entehrt, und ihre Geisteskräfte lähmet, die Warnung des weisen Sokrates beherzigen, und ihr strenge Folge leisten, sich nämlich vor jenen Speisen und Getränken zu hüten, welche, ohne hungerig und durstig zu seyn, doch zu essen und zu trinken Lust machen. «Man kann, sagt Dr. Unzer, keine Maxime ersinnen, die alle Pflichten der Mäßigkeit so in einem Brennpunkte vereinigte, als diesen Ausspruch des Sokrates, der wahrhaft einer der würdigsten Menschen gewesen ist.« Denn es unterliegt keinem Zweifel, daß die raffinirte Kochkunst von jeher die meiste Schuld trägt, daß die Gränzen der Mäßigkeit häufig überschritten werden. Der Magen ist gewöhnlich schon befriedigt, wenn Zunge und Gaumen noch lüstern sind. Darum, sagte Sokrates auch, daß nichts so sehr unsere Gesundheit gefährde, als ein guter Koch, und Seneka macht keine Umstände, und legt alle in seinem üppigen Zeit-

alter herrschenden Krankheiten, die er unzählig nennt, den Köchen zur Schuld: »Wunderst du dich über die unzähligen Krankheiten? spricht er, zähle erst die Köche.« Ein Gegenstück aber zu dem eben Gerügten liefert uns Stobäus, ein alter Schriftsteller, an dem griechischen Redner Gorgias, welcher fast 108 Jahre alt geworden, und auf die Frage, wie er zu so einem hohen Alter gelangt sey, geantwortet: dadurch, daß er nie in seinem Leben aus Wollust etwas gegessen, oder getrunken habe.« Darum ist wohl zu bedenken, daß es uns zukömmt, den Vorzug vor den vernunftlosen Geschöpfen, derer Lüsternheit durch Lockspeisen bethört wird, unserer Vernunft wegen, durch die wir eine so hohe Stuffe über sie stehen, um so mehr zu behaupten, als das Gegentheil uns unter sie herabwürdigen und einen unersetzlichen Schaden verursachen würde. Wer also essen und trinken will, daß die Gesundheit dabey nicht leide, sondern befördert werde, soll nach der Weisung der Natur wenig essen und trinken; oder, wer viel zu essen und zu trinken gedenkt, soll wenig essen und trinken, weil die mäßigsten Leute in einem Zeitraume von hundert und mehr Jahren ganz gewiß viel mehr genießen, als der Schwelger

in seiner durch Unmäßigkeit gewaltsam verkürzten Lebensperiode.

Weil denn kein Mensch des Essens und Trinkens wegen auf die Erde gesetzt wird; so ist es der Vernunft und unserer Würde gemäß, daß wir nicht das Mittel zum Zweck des Lebens erheben. Man lebt ja nicht um essen und trinken zu können, sondern man ißt und trinkt um das Leben zu fristen, welches uns vom Himmel geschenkt ist, daß wir es lange genießen, und recht viel Gutes auf Erden wirken sollen. Diesen schönen Zweck aber zu erreichen, ist es nöthig, daß wir gesund sind.

Gesund zu seyn und zu bleiben, giebt es aber kein geeigneters und verläßigers Mittel als Mäßigkeit im Genuße der Speisen und Getränke wie bisher erwiesen wurde und zahlreiche Beyspiele zu allen Zeiten bestätigen. Denn wenn man von sehr alten Leuten liest, oder hört, ohne eine Kenntniß von ihrer Lebensweise zu haben, darf man sicher, ohne zu irren, annehmen, daß sie ein frugales Leben geführt haben, wie die älteste Menschengeschichte außer Zweifel setzt, und nachher ganze Völkerschaften, besonders im Anfange ihres Entstehens bewiesen haben, z. B. die alten Seres oder heutigen Chine-

ser, welche man deßwegen makrobii oder langlebende nannte. *) Die Römer unter ihren Königen**) und lange noch unter der Konsular-Regierung, bis die Schätze und das ansteckende Beyspiel des eroberten Orients die Einfalt ihrer Sitten verdrängte, und den Gaumenreitz und die Lüsternheit erzeugte, welche Krankheiten und den frühen Tod zur Folge hatte, und allmählig den unvermeidlichen Untergang der ganzen Nation herbeyführte. Beyspiele von einzelnen Menschen, welche wegen ihrer Mäßigkeit sehr alt geworden, sind zu zahlreich, als daß sie namentlich aufgezählt werden könnten, wie schon aus des gelehrten Hallers Geschichte alter Leute zu ersehen ist, wo sich mehr als tausend Beyspiele von Menschen finden, welche ihr Leben zwischen 100 und 110 Jahren gebracht haben. Wer würde erst alle die Leute vom niedern Stande zählen können, wenn sie bekannt wären, welche aller Orten und zu allen Zeiten

---

*) Lukian schreibt ihr langes Leben ihrem häufigen Wassertrinken zu.

**) Einen augenfälligen Beweis der Lebensverlängerung, welche die Mäßigkeit bewirkt, geben die 7 Könige von Rom, welche länger regiert haben, als nachher die ersten 20 Kaiser.

bis heutigen Tag bey schlechter und magerer Kost und bey Wasser oder Milch zum Trunke ein hohes Alter erreicht haben?

Diese allgemeine, nur obenhin gemachte Bemerkung über die lange Lebensdauer unzählig vieler Menschen, welche sie ihrer Mäßigkeit, vorzüglich im Essen und Trinken, verdankten, sollte nur die irrige Meinung widerlegen, daß eine solche eingezogene und einförmige Lebensart eine seltene Erscheinung sey und unserm Leben vieles entziehe, was es angenehm zu machen geeignet wäre. Man wird aber doch nicht im Ernste glauben, daß die ersten Menschen, die alten Perser, die Lakädämonier, die Römer in ihren frühern Zeiten, die Indianer oder die Bewohner der Wüsteneien beyder Indien und alle Menschen in allen Jahrhunderten, welche sich mit einem frugalen Tische begnügt haben, ein genuß- und freudenloses Leben geführt hätten. Hat die gütige Natur dem vernünftigen Menschen nicht reichliche Quellen des Vergnügens und der Freude geöffnet, welche edler und dauerhafter sind, als jene des Schmausens und Schwelgens, welche kurz dauern, uud den Weg zu Krankheiten und einen frühen Tod bereiten? Cornaro

schreibt: *) »Einst, da ich meiner Sinnlichkeit nichts versagte, hatte ich nie so reine Freuden, wie jetzt. Sie waren so flüchtig, mit so viel Mühe und Verdruß verbunden, daß alle Wollust beynahe mehr Unlust wurde.« Auch der Dichter Horaz **) der kein Arzt war, stellt uns die Vortheile, welche ein frugales Mahl vor den Gastereien gewährt, anschaulich vor Augen, und zeigt einleuchtend, daß wahres Vergnügen sich nur im ersten Falle einfinden, und auf Unmäßigkeit Unlust, Eckel und Verdrossenheit folge. Er weiset ausdrücklich auf die Behaglichkeit des Wohlbefindens nach dem mäßigen Genuß einfacher und gemeiner Gerichte hin, zum Unterschiede, wie die mannichfaltigen und verschiedenartigen Speisen dem Magen verderblich sind, und selbst den menschlichen Geist beklemmen und beschweren.

Ueberhaupt pflegen die Leute, welche niedliche und gewürzreiche Speisen und starke, hitzige Getränke lieben, immer zu kränkeln, mit der goldenen Ader oder der Gicht geplagt zu seyn, und endlich an der Wassersucht

*) S. a. a. O. S. 56.

**) Sat. 2. L. 2.

oder noch öfter am Schlagfluße lange vor der Zeit zu sterben. Glücklich sind diejenigen, welche sichs an ein Paar kunstlos bereiteten Gerichten genügen lassen. »Der sich mit einem begnügt, sagt Dr. Tissot, *) ist noch besser daran. Ich kenne einen ehrwürdigen Greis, der in seinem 40. Jahre sehr krank ward, und sich deßwegen zum Gesetze machte, künftig nicht mehr, als von einem Gerichte zu essen. Er hielt Wort, und erreichte bey vollkommener Gesundheit, bey der ganzen Stärke seines Geistes und der Lebhaftigkeit aller seiner Sinne ein Alter von 90 Jahren.« Hupazoli, venetianischer Konsul in Smyrna, ward 115 Jahre alt. Mit der Mäßigkeit im Essen und Trinken verband er eine regelmäßige Leibesbewegung, und trank nie was anders als Wasser. »Und die Wahl dieses Getränkes, sagt Dr. Tissot bey einer ähnlichen Gelegenheit, muß ebenfalls als eins der geeignetsten Mittel seine Gesundheit zu erhalten, angesehen werden. Denn von einem Engländer J. Bailes, der sein Leben auf 128 Jahre gebracht, und die meiste Zeit nichts als

*) Von der Gesundheit der Gelehrten. rc. S. 128. §. 64.

Brod und Käse, zum Trunke aber nur Wasser oder ein dünnes Bier oder Milch genossen hat, wird erzählt, daß er seine Vaterstadt Northampton bis auf 3 oder 4 Personen mehr als zehnmal habe aussterben gesehen, und er selbst äußert unverhohlen, daß die starken Getränke sämmtliche Einwohner der Stadt umgebracht hätten. Dieser Bailes lebte vor mehr als einem Jahrhunderte. — Hat aber zu unsern Zeiten sich die fast allgemein herrschende Verachtung des beßten und gesundesten Getränks des Wassers, welches die Natur allen Völkern und allen Thieren zu ihrem Wohlseyn gegeben hat, vermindert? Ist die Sucht in Bier, Wein und Branntwein und den warmen erhitzenden Getränken zu schwelgen heut zu Tage geringer geworden? — Keineswegs; im Gegentheile lehrt eine traurige Erfahrung, daß auch zu unsern Zeiten noch, einem alten Sprichworte zu Folge, mehr Menschen im Becher, als in der offenen See ertrinken, d. i. ihre Unmäßigkeit im Trinken mit dem Tode büßen; nachdem sie oft jahrelang unter abwechselnden körperlichen Leiden kämpfen, wo nicht gar die Höllenmartern der Gicht, wie sie Dr. Unzer nennt, erdulden mußten. Denn wie viele lustigen Trin-

ker, welche, wie sie sagen, ihr Leben genießen wollen, trifft nicht, meistens nur zu frühe schon das höchst widrige Loos einer Mißstaltung durch die schmerzenvolle Gicht? was ein Dichter mit diesen wenigen Worten bezeichnet:

Die Bachus edlen Saft verschwenden,
Bestraft er mit der Gicht,
Mit lahmen Füßen, krummen Händen
Und kupfrigem Gesicht.

Aber auch einzelne Ueberschreitungen des Maaßes im Essen und Trinken, auch einzelne Genüße niedlicher Speisen und köstlicher Getränke, welche durch ihren Reitz zum Uebermaaße verleiten, bleiben nicht ungestraft. Nach einem kurz dauernden Gaumenkitzel treten Uebelkeiten, Magendrücken, Kopfwehe, Trägheit der Glieder, Schlaflosigkeit, und so anderes ein, und dieß nur, wenn eine gute Natur, wie sich Dr. Unzer ausdrückt, Gnade für Recht widerfahren läßt; schwächliche Uebertreter müßen gewöhnlich noch empfindlicher und langwiehriger leiden. — Dieß sind die Folgen, wenn man stets nach Befriedigung sinnlicher Lüste hascht, ohne die Vernunft vorher zu Rathe gezogen zu haben. Ihr Genuß ist flüchtig, und verkürzt das Leben. Hat je ein Schwelger von sich rühm-

men können, was Cornaro mit völliger Wahrheit von seinem Befinden im sehr hohen Alter schreibt: Ich bin nun in mein fünf und neunzigstes Jahr getreten, und lebe noch so frisch und gesund, so heiter, so zufrieden, als ob ich nur fünf und zwanzig Jahre alt wäre? Und in der nämlichen Abhandlung sagt er: Diese Glückseligkeit ist aber nur derer Theil, die durch Mäßigkeit alt werden, dagegen ist sie denen ganz unbekannt, die eine starke Leibesbeschaffenheit haben, und bis in ein hohes Alter fortfahren unmäßig zu seyn. *) —

Ein starker Körperbau und eine gute Natur kann zwar mehr ertragen, und eine unordentliche Lebensart länger fortführen, als Leute vom gewöhnlichen Schlage; was gewinnen sie aber, wenn sie alle die oben erwähnten Vortheile, welche nur Früchte der Mäßigkeit seyn können, in ihrem ganzen Leben vermißen, und obendrein von mancherlei Kränklichkeiten und körperlichen Plagen nicht unangefochten bleiben? Denn die augenblickliche Sinnenlust, welche ein

*) S. a. a. O. S. 76. u. 83.

Schmaus verursacht, schafft kein wahres, noch ein dauerndes Vergnügen, wie die Mäßigkeit gewährt. Daher macht der weise Sokrates die treffliche Bemerkung, »Daß man nur den ächten Geschmack an dem Vergnügen besitzen dürfe, um darin, selbst aus Liebe zum Vergnügen, mäßig zu seyn. Unmäßigkeit bringe den Verfall der Gesundheit; und welches Vergnügen könne man noch schmecken, wenn man aufgehört habe, gesund zu seyn?«

Die allerwichtigste Regel für den, der im Genuß der Menschenfreuden seines Lebens froh zu werden wünscht, ist demnach: Genieße Alles mit Maaß. Das ist die höchste praktische Weisheit. Denn Unmäßigkeit ist aller Freuden Tod. —

§. 2.

Um Krankheiten zu heilen.

Es ist nun einmal Gewohnheit der Menschen den Werth eines Dings erst dann zu erkennen und zu würdigen, wann sie darum gekommen sind. — Diese Ungereimtheit hat meistens nachtheilige Folgen, welche sich empfindlich dafür rächen. — Am häufigsten ist dieß der Fall mit

der Gesundheit. Wer weiß diese mehr zu schätzen, als der Kranke, der sie verlohren hat? Und wer achtet sie weniger, als der Gesunde, der noch nie krank gewesen ist? — Dieser erlaubt sich Alles, wagt die bedenklichsten Unordnungen in der Lebensart, und stürmt gleichsam gegen seine Gesundheit an, als wenn sie unzerstörbar wäre, aus Leichtsinn und Unkunde, welch' einen kostbaren Schatz er in einem, ja doch nicht unzerbrechlichen Gefäße herumtrage. Weil nun des Menschen Natur nicht eisern ist, so fällt er endlich, nach erschöpfter Kraft, auf das Krankenbett hin und leidet. — Nun fängt er an den gewaltigen Unterschied zwischen seinem vormaligen und jetzigen körperlichen Zustande und Befinden zu fühlen, und wünscht nichts sehnlicher, als wieder in seine vorige sehr behagliche Lage versetzt und gesund zu werden. Darum wird weder Mühe, noch Kosten gespart, und Alles wird aufgeboten, so schleunig als möglich die verlorne Gesundheit wieder herzustellen. Der Hausdoktor wird gerufen, in die Apotheke geschickt, Arzneien dem Kranken vorschriftsmäßig gegeben, und Muth zugesprochen. Allein die Arzneien helfen oft nicht, weil sie zu dem Uebel, welches gehoben werden soll, nicht passen, oder

wirken sehr langsam, weil sie erst auf einem weiten Umwege und nur allmählig das gestörte Gleichgewicht herzustellen, oder die Verletzungen der Eingeweide zu heilen vermögen. — Die beste, sicherste, und geschwindeste Cur würde sich fast in allen Fällen ergeben, wenn man blos diätetische Mittel gegen eine heranrückende oder sich entwickelnde Krankheit gebrauchte nach der uralten medizinischen Regel, daß entgegengesetzte Uebel durch entgegengesetzte Mittel geheilet werden.*) »Boerhaave und Hoffmann haben oft mit diätetischen Mitteln mehr ausgerichtet, als andere mit allen prächtig betitelten Arzneien. Möchten doch recht viele Aerzte sich angelegen seyn lassen, möchten sie doch ihre Ehre darein setzen, dem Beyspiele dieser großen Männer zu folgen,« schreibt der redliche Dr. Zückert. **)

Nun ist schon oben bemerkt und erwiesen worden, daß bey weitem die meisten Krankheiten, so wie die meisten Sterbfälle sich von der Unmäßigkeit der Menschen im Genuße der Speisen und Getränke herschreiben. — Nicht die Beschaffenheit

*) Similia similibus conseruantur et contraria contrariis curantur.

**) In der Vorrede. S. X.

der Speisen, sondern ihr Uebermaaß ist's, was der Gesundheit so sehr schadet. Mäßig genossen ist jede gewöhnliche Speise allen Menschen zuträglich und gesund. Die Frage, ob diese oder jene Speise gesund sey, ist aus dem Munde eines Hungerigen sehr überflüßig; hat man aber satt gegessen, dann ist jede Speise schädlich; und diese sind's, welche den Grund legen zu den nachher sich entwickelnden Krankheiten, und viel Elend unter die Menschen bringen. »Die meisten und schweresten Krankheiten sagt Dr. Scharrschmidt, die heutiges Tags vorfallen, haben eine Vollblütigkeit zum Grunde, und woher entstehet diese anders, als vom überflüßigen Essen und Trinken? Er setzt aber bey, daß sich die Vollblütigen durch den Hunger von mancherlei Beschwerden befreien, und wenn sie den Appetit verlieren, denselben am geschwindesten wieder durchs Fasten bekommen können. »Wie viele Krankheiten, sagt derselbe ferner, werden nicht durch ein vernünftiges Fasten gehoben, welche durch die kräftigsten Arzneimittel nicht haben gemindert werden können; und gewiß, wenn Vollblütige bey ihrer vollen Diät sich bisweilen unpäßlich befinden, würden sie viel besser thun, wenn sie etliche Tage hungerten,

und dabey Wasser tränken, *) als wenn sie sogleich aderlassen, laxiren und andere Arzneimittel brauchen, und damit der Natur gleichsam Gewalt anthun. Mit einem Wort: Wer keinen Appetit hat, der esse nichts, der Hunger, als der beßte Koch, wird ihm zeitig genug Geschmack und Appetit wieder verschaffen, ohne Magentropfen.« — Und wieder: »Wie viele Krankheiten werden nicht durch die Hungerkur gehoben, in welchen alle andere Mittel nichts auszurichten vermögend sind? Und von vielen langwiehrigen Krankheiten und viertägigen Fiebern ist es eine bekannte Erfahrung, daß bey ihnen die Hungerkur das Beßte thue.« **)

Diese wichtige Lehre bestätiget nebst vielen andern Aerzten der um die Menschheit sehr verdiente Dr. Tissot mit diesen Worten: »Man kann oftmals der Purgir- und Brechmittel ent-

---

*) Dieses Mittel kann nicht genug bey jeder Art des Uebelbefindens oder einer Unpäßlichkeit empfohlen werden.

**) Diätetik ꝛc. S. 330, 347 u. 389.
NB. Hungern heißt hier so viel, als Nichts essen. Denn wenn der wirkliche Hunger eintritt, ist man gesund, und darf wieder essen.

übrigt seyn, auch wenn sie nothwendig scheinen, wenn man sich eine Zeitlang alle Tag eine Mahlzeit abbricht, sich aller stark nährenden, besonders der fetten Speisen enthält; dabey häufig frisches Wasser trinkt, und sich mehr als gewöhnlich Bewegung macht. Diese Mittel dienen ohne Purganzen die verschiedenen Beschwerden zu überwinden, welche man oft zu der Zeit empfindet, in der man gewohnt war, Purgirmittel zu gebrauchen.» *)

Herr Hofrath Grimm, der deutsche Uebersetzer der Werke des Hippokrates, bezeuget von ihm daß er bey den Kranken jederzeit sein erstes Augenmerk auf die Diät genommen; und dann, was er innerlich oder äußerlich gebrauchte, den Fingerzeig der Natur beobachtet habe. Denn diese ist die wahre Heilungsmethode, welche wunderähnliche Curen zu Tage fördern. Die Aerzte des vielbesprochenen Cornaros, — Schade daß er sie uns nicht namentlich bekannt gemacht! — bewiesen sich an ihm nicht nur als wohlerfahrne, sondern auch als rechtliche Männer, welche ihm den gefährlichen Zustand, in dem er sich befand, keineswegs verhehlten, oder

*) Anleitung für das Landvolk rc. S. 585

mit Palliativmitteln, ihn tröstend, hinhielten; vielmehr erklärten sie mit pflichtmäßiger Offenherzigkeit, daß ihn keine Arznei, wohl aber eine genaue Diät oder Lebensordnung noch zu retten im Stande wäre; und fügten bey, wenn er sich nicht bey Zeiten dazu entschlöße, er in einigen Monaten unwiederbringlich verloren seyn würde. Er war damals in seinem 40. Jahre. Cornaro, der die Uebermacht seiner Krankheit fühlte, und einen so frühen Tod fürchtete, gieng nun ernstlich mit sich selbst zu Rath, und die Erfahrung, daß seine Unmäßigkeit ihn in dieses Elend gestürzt habe, brachte ihn zur Ueberzeugung, daß die Mäßigkeit das Gegentheil bewirken und ihn gesund machen müßte, und zugleich zum unerschütterlichen Entschluß, von nun an ein sehr ordentliches Leben zu beginnen. Die Folge hievon war nach seinem eigenen Geständniße, daß er schon nach einigen Tagen Besserung seines Zustandes bemerken konnte. Was aber fast unglaublich scheinen möchte, ist, daß er in einem Zeitraume von weniger als einem Jahre, von allen seinen körperlichen Uebeln, welche durch keine Arzneimittel mehr zu bezwingen waren, befreit, und völlig hergestellt wurde.

Es ist gleich zu Anfang dieses Abschnitts die nicht unwichtige Bemerkung gemacht worden, daß, wenn man nur im Essen und Trinken mäßig ist, die übrigen Diätsfehler minder fühlbar, und nicht leicht von bedeutenden Folgen seyn werden. Cornaro bezeuget das Nämliche aus eigener Erfahrung. — Er sagt, »daß Leidenschaften den Körper nicht so sehr angreifen, oder ihm schaden können, wenn man ihn nur durch Mäßigkeit im Essen und Trinken gesund erhält, so, daß ich es wohl als ausgemachte Wahrheit behaupten möchte, daß diejenigen, die in jenen beyden Dingen, die durch den Mund eingehen, mäßig sind, keinen beträchtlichen Nachtheil von andern Angriffen erfahren werden.« *) Der berühmte alte Arzt Galenus, der gleichfalls mäßig gelebt, versicherte, daß alles andere Uebermaaß, große Sonnenhitze, Kälte, Wind, Arbeit und dergleichen ihm wenig geschadet haben und daß er von solchen Anstrengungen nie über einen Tag krank gewesen sey. — Hitze, und Kälte und andere ähnliche Beschwerden, desgleichen nicht geringe Bekümmerniße hatte auch Cornaro ohne merklichen

*) S. a. a. O. S. 13.

Nachtheil ausgestanden, während sie andern großen Schaden brachten, wie z. B. seinem Bruder und andern Personen aus seiner Familie ein schwerer Prozeß, in dem er verwickelt war, und von dem sie einen schlimmen Ausgang fürchteten, einen frühzeitigen Tod verursachte. Allein dieser Rechtshandel nahm nach der Hand für Cornaro eine günstige Wendung, und er gewann ihn, ohne daß die ehemaligen Bekümmernisse, noch die nachherige übergroße Freude seiner Gesundheit nachtheilig geworden wären.

Auch beträchtliche Körperverletzungen, welche für Andere oft tödtlich ablaufen, bringen dem mäßig Lebenden keinen sonderlichen Schaden. — Cornaro erzählt von sich selbst, daß, als er in seinem 70. Jahr einmal Courirmäßig fuhr, der Wagen umstürzte, und er eine ziemliche Strecke von den verstörten Pferden rücklings fortgeschleift wurde. Am Kopfe und am ganzen Leibe bekam er verschiedene gefährliche Wunden; und zudem ward ihm ein Arm und ein Schenkelknochen verrenkt. Die Aerzte glaubten, nachdem sie die Verwundungen in Augenschein genommen hatten, daß er binnen drey Tagen sterben müßte. Doch meinten sie, könnte man eine Aderläße und Abführung zum Versuche vornehmen, den

Zufluß der Säfte, eine Entzündung und das Wundfieber, welches ihrer Vermuthung nach gewiß sich einstellen würde, zu verhüten. Cornaro aber im Vertrauen au seine, viele Jahre schon fortgesetzte ordentliche Lebensart, und in der Ueberzeugung, daß seine Säfte gut und rein seyn, und zu einem starken Zufluß nicht gereitzt werden könnten, lehnte die vorgeschlagenen Mittel ab, ließ sich nur Arm und Schenkel wieder einrenken, und seine Glieder mit einem gewissen Oele salben. So gelangte er ohne andere Arzneien zur vorigen Gesundheit, so daß seine Aerzte selbst es für ein Wunderwerk hielten, und er den richtigen Schluß machte, daß diejenigen, welche mäßig zu leben pflegen, von allen übrigen Zufällen sehr wenig gefährdet würden. Diese Wahrheit wird bestätiget durch ein nicht minder auffallendes Beyspiel, wie folgt:

John Elwes, ein Parlamentsglied im Unterhause zu London, war der größte Geizhals des jüngst verflossenen Jahrhunderts. So nennt ihn selbst sein Biograph, ein Landsmann und Zeitgenosse desselben auf dem Titelblatte, und stellt ihn so der Welt zur Schau. Der Umstand seines großen Geizes überhebt den Verfasser der Mühe zu beweisen, daß Elwes sehr

mäßig gelebt habe. Es war beyläufig in den letzten achtziger Jahren, da die Parlamentsdebatten, ihrer Wichtigkeit wegen, bis tief in den nächsten Morgen hinein währten. Hr. Elwes, ohngefähr ein Siebenziger damals, hielt gewöhnlich bis auf den letzten Mann aus. Zwey seiner Kollegen hatten einerlei Weg mit ihm, und thaten ihm öfters den Vorschlag, mit ihnen zusammen eine Miethkutsche zu nehmen, allein seine Antwort war immer: »Ihm sey nichts so angenehm, als das Gehen.« Holten sie ihn aber nachher ein, hatte er gar nichts dagegen, zu ihnen in die Kutsche zu steigen, weil er dann kein Fuhrlohn zahlen durfte. In einer jener Nächte, da ihm das Glück nicht günstig war, auf ein Fuhrwerk zu stossen, das ihn unentgeltlich aufnahm, gieng er seinem unveränderlichen Plane zu Folge zu Fuß nach Haus. Es begegnete ihm aber bey diesem nächtlichen Spatziergange ein herber Unfall. Die Nacht war ganz dunkel, und da er sehr schnell gieng, rannte er mit solcher Heftigkeit gegen die Ecke einer Sänfte, daß er in beyden Beinen eine tiefe Wunde bekam. Er wollte von keinem chirurgischen Beystande hören; allein sein Hausherr, bey dem er damals wohnte, bestand darauf,

und der alte Elwes ließ es endlich geschehen. Es kam ein Apotheker, der sogleich »über die schlimmen Folgen, welche eine Hautverletzung nach sich ziehen könnte, — über das Glück, daß man nach ihm geschickt habe, — über das sehr üble Aussehen der Wunde selbst« weitläufig sich auszubreiten begann. »Sehr möglich, versetzte Hr. Elwes, aber mein Herr, ich will Ihnen nur Eins sagen: Nach meiner Meinung sind meine Beine so gefährlich, wie es Ihnen dünkt, eben nicht zerstossen; wir wollen also einen Vergleich treffen. Das eine Bein will ich in die Cur nehmen, und Sie nehmen das andere; Sie thuen mit dem Ihrigen, was Ihnen beliebt, und ich will mit dem meinigen gar nichts vornehmen, und doch wett' ich auf Ihre Rechnung, daß mein Bein zu erst heilt.« Nun sagt der Biograph: »Ich habe ihn oft mit großem Triumphe erzählen gehört, daß er dem Apotheker um 14 Tage zuvorgekommen sey.« —

Die Ursache des Heilens einer Wunde ohne ärztliche Hilfe ist in beyden Fällen bey dem Cornaro wie bey dem John Elwes, ohngeachtet ihres vorgerückten Alters, die nämliche. Die Säfte des mäßig Lebenden können nicht verdorben, noch im Ueberfluße seyn, daß sie die

Heilung einer Wunde stören, oder hindern sollten. Die Natur thut Alles, wenn der Schade nur rein gehalten, und dem Zutritte der Luft entzogen wird. So liest man in Campe's Sammlung interessanter Reisebeschreibungen für die Jugend: »Man muß bedenken, daß der Wundarzt selbst zur Heilung einer Wunde nur wenig beytragen kann; daß der Eiter selbst der beste Wundbalsam ist, und daß die Natur, wenn nur die Säfte des Körpers rein sind, und der Kranke mäßig ist, weiter keine Mithilfe zur Heilung der gefährlichsten Wunde nöthig habe, als die, daß der Schaden rein gehalten werde.« *) —

Der Verfasser rechnet zuversichtlich darauf, daß die verehrlichen Leser und Leserinnen es ihm Dank wissen werden, wenn er die ganze Stelle von der guten Lebensordnung und ihren glücklichen Folgen hier einzurücken keinen Anstand nimmt, welche Cornaro in seiner ersten Abhandlung so schön und wahr gerühmt und so nachdrücklich empfohlen hat.

»Durch Ordnung besteht die Welt, unser irdisches Leben hat seinen Grund in einem gehörigen Verhältniße und Gleichgewichte unter

*) 5. Th. S. 219.

den flüßigen und festen Theilen; also ist es sehr natürlich, daß man eben dieß Leben durch Ordnung und Regelmäßigkeit erhalten, durch Unordnung aber verletzen und vernichten werde. Ordnung ist die Meisterin aller Künste und Wissenschaften, sie überwältiget Kriegsheere, sie erhält und befestiget das Glück von Königreichen, Städten und häuslichen Gesellschaften. Ich schließe, daß ein ordentliches Leben das sicherste Mittel und die erste Bedingung eines gesunden und langen Lebens, daß Ordnung die wahre Universalarznei gegen die mehrsten Krankheiten sey, und kein Mensch, der aufmerksam darüber denkt, kann es läugnen. Mäßigkeit in Speis und Trank ist es, was ein Arzt seinem Kranken als erste Arznei empfiehlt. Eben diese Arznei verordnet er ihm, seine Gesundheit zu bewahren, so bald er genesen ist. Man würde ohne Zweifel vielen Krankheiten für die Zukunft vorbeugen, wenn man bey einer solchen Lebensordnung verharrte. Man würde fast alle Ursachen der Krankheiten entkräften, und weder Arzt, noch Arzneien nöthig haben. Wollte man aufmerksamer auf sich seyn, wie man billig wohl sollte, so würde Jeder selbst ein Arzt, und für sich der beste seyn. Denn dieß Geschäft

kann Niemand besser erfüllen, als Jeder an sich selbst, und dieß aus folgender Ursache: Jeder Mensch kann aus häufigen Erfahrungen am besten über die Beschaffenheit und die verborgenen Eigenheiten seiner Natur urtheilen und bestimmen, was für Speisen und Getränke, und in welchem Maaße sie zu seiner Erhaltung nöthig sind. Bey einem andern läßt sich dieß nur sehr schwer herausfinden, weil eine lange Erfahrung und strenge Aufmerksamkeit dazu erforderlich ist, welche man bey andern nicht so leicht haben und anwenden kann; besonders, da Temperament und Leibesbeschaffenheit bey allen Menschen noch weit mehr als ihre Gesichtsbildungen unter einander verschieden sind.«

»Wer sollte wohl glauben, daß junger Wein meinem Magen zuträglicher sey, als alter? daß Pfeffer mich nicht so erhitze, als Zimmet? — Welcher Arzt hätte mir diese beyden verborgenen Eigenheiten meiner Natur anzeigen können, da ich selbst sie kaum durch eine lange Erfahrung gemerkt habe?«

»Es kann daher Keiner des Andern vollkommner Arzt seyn, *) und da man keinen bes-

*) Sueton schreibt vom Kaiser Tiberius, daß er fast seine ganze Regierungszeit hindurch der

sern Arzt, als sich selbst, keine beßere Arznei, als mäßiges Leben habe, sollte man wohl vor allen Dingen hierauf bedacht seyn? *) » —

§. 3.

Diät oder Mäßigkeit gewährt noch andere Vortheile.

Dieß sind schon wichtige Vortheile, welche man einer vernünftigen Lebensordnung zu verdanken hat; aber sie sind noch nicht alle. Nicht nur Leute in jungen Jahren oder im mittlern Alter, sondern auch von hohem Alter, und sogar, wenn sie von einer üblen Leibesbeschaffenheit sind, können sich diese Vortheile eigen machen, wenn sie mäßig leben, und können darauf rechnen, daß sie den kräftigsten Jüngling, der zügellos dahin lebt, überleben werden. Welch' ein unberechenbarer Gewinn für den Mäßigen sind die Jahrzehende schon, die er länger lebt, als der Schwelger, der sie seinen Gelüsten opfert!

ersprießlichsten Gesundheit genossen, ob er gleich von dem 30. Jahre an, nach seinem Gutdünken, ohne die Aerzte zur Hilfe oder zu Rathe zu ziehen, gelebt und doch das 78. Lebensjahr erreicht habe.

*) S. a. a. O. S. 19.

Die Summe des Guten, das jener zum Wohl seiner Familie, seiner Mitbürger und des Staates wirket, vermehrt sich von Jahr zu Jahr; während sich bei diesem Kraft und Muth, ja sogar der Wille viel Gutes zu thun, von Zeit zu Zeit mindert. Was die Freunde der Mäßigkeit in ökonomischer wie in moralischer Hinsicht gewinnen, ist augenfällig. Wem ist es unbekannt, welche Summen die Befriedigung der meist selbst gemachten Bedürfnisse in Speis und Trank, Kleidung und Geräthschaften und die zur Tagesordnung gekommenen und nun gewohnten Unterhaltungs- oder Spielgesellschaften und andere Lustpartieen verschlingen? Wer aber Maaß in allen Dingen hält, den drückt nicht nur keine Schuldenlast, wie gewöhlich jene, sondern er macht auch große Ersparnisse, die ihn in den Stand setzen, höhern Bedürfnissen, welche die Geisteskultur und Menschenwürde betreffen, Genüge zu leisten, und Menschenpflichten zu erfüllen, welche die ersten ganz oder zum Theil zu vernachläßigen pflegen. Er liebt gemeine und einfache Kost, kleidet sich schlicht und reinlich, ehrt den Wohlstand in allen Verhältnissen, fügt sich selbst nach der Mode, wenn sie diesen nicht beleidiget, und die Gesundheit

nicht gefährdet, und genießt täglich neue Freuden, welche von keinen innern Vorwürfen getrübt werden;

Denn Tugend und Freude
Sind ewig verwandt,
Es knüpfet sie beyde
Ein himmlisches Band.

In einer Familie aber, welche auf gute Lebensordnung und Nüchternheit verzichtet, sind die Feinde der häuslichen Ruhe nnd Zufriedenheit, als Neid, Eifersucht, Zwietracht, Zanksucht und die oft wilden Ausbrüche des Zorns, welche durch Unmäßigkeit erzeugt und genährt werden, ihre Mitgenossen. Denn die Ueberladungen bringen Unverdaulichkeiten; daraus entstehen viele und böse Säfte, Schärfen, Vollblütigkeit und eine verdorbene Galle, und diese sind es, welche den Frieden stören. Daher wäre es vielleicht so gar widersinnig oder ungeräumt nicht, wenn man behauptete, daß die meisten Unordnungen und Uebel im häuslichen wie im öffentlichen Leben in einem schlecht verdauenden Magen ihren Ursprung nehmen. Sagt doch der einsichtsvolle Dr. Boerhaave selbst: »Wenn der Mensch wüßte, wie sehr seine Tugenden und Geisteskräfte von der Verdauung abhängen, wie

oft würde er sich seiner Handlungen schämen!« Darum aber ist die Sittenlosigkeit der Schwelger, welchen es an Muth gebricht, die schmähligen Sklavenfesseln der niedrigen Sinnenlust zu zerbrechen, und sich mit dem mäßigen Genuß derselben zu begnügen, um so weniger zu entschuldigen, als sie gegen die Natur und Vernunft sich versündigen. Dagegen herrscht im Kreise der Genügsamen Heiterkeit und Frohsinn, Eintracht, Verträglichkeit und gegenseitiges Wohlwollen, welche nie gestört, unterbrochen, oder aufgehoben werden, weil ihre Enthaltsamkeit von allem, was den Nahrungssaft verderben, die gehörige Mischung der Säfte hindern, oder das Gleichgewicht zwischen den flüßigen und festen Theilen stören könnte, sie davor verwahret, uud zugleich den Beweis begründet, daß die Mäßigkeit in Speis und Getränk, auch die Mäßigung der Affekten und Gemüthsbewegungen als natürliche Folge nach sich ziehen, wodurch die moralische Freiheit des Menschen in der Wahl und dem Gebrauche der Mittel zu einem vorgesteckten Zwecke vollkommen dargethan und verbürgt wird. Wo aber kein Zunder zum Bösen ist, gedeiht das Gute um so leichter. Der mäßig Lebende ist aus Grundsätzen ein

guter Mensch, guter Bürger, und guter Christ; er nimmt Theil an den Wohl und Wehe seiner Mitmenschen, erfüllet getreulich die bürgerlichen Pflichten, ohne gemahnt zu werden, und führt einen musterhaft christlichen Wandel, der sich auf wahre Gottesfurcht stützet. Kein Wunder, daß er dem Tode, der dem nach Lüsten gierigen Sterblichen so fürchterlich erscheint, mit Ruhe und Heiterkeit als dem Freunde entgegen sieht, der ihm, nicht vor der Zeit, wie jenen, sondern erst, gleich einem Gaste, wie Horaz passend sagt, der satt von dem Mahle weggeht das geheimnißvolle Heiligthum jenseits aufzuschließen kömmt! »Denn ohne Schmerz, ohne Verderbniß seiner Säfte, sondern bloß, weil die natürliche Feuchtigkeit aufgezehrt ist, verlischt er, wie ein Licht.« So bezeichnet Cornaro selbst das Sterben derjenigen, welche ihm ähnlich zu werden streben.

Derer giebt und gab es nicht etwa nur Wenige. Zu allen Zeiten und an allen Orten fanden sich, wie heut zu Tage, Menschen von jedem Rang und Stande, welche eine ordentliche und frugale Lebensweise einer unordentlichen absichtlich vorzogen, um gesund und lange zu leben, und recht viel Gutes in der Welt

wirken zu können. Es fehlt also nicht an musterhaften Beyspielen, wohl aber an Raum sie hier aufzuführen. Doch nur um den Gegensatz zwischen Schwelgerei und Mäßigkeit anschaulich und ihre entgegengesetzte Früchte für Welt und Menschheit einleuchtend zu machen, sollen einige Züge aus dem merkwürdigen Leben eines englischen Edelmannes, namentlich des John Howard, hier Platz finden. Seine Lebensgeschichte fängt mit den Worten an: »Howard hat sein ganzes Leben dem Dienste der leidenden Menschheit gewidmet, und ein ansehnliches Vermögen, Vergnügungen und Ruhe dabey aufgeopfert; sein einziges Geschäft war — Wohlthun.« Er zog zwar zehn bis zwölf tausend Gulden jährliche Einkünfte, und war dadurch in Stand gesetzt, große und wichtige Dienste seinen Mitmenschen zu leisten, was er auch wirklich that. Als er zum High-Scherif oder Ober-Landrichter der Grafschaft Bedford erwählt wurde, (durch welche Stelle ihm unter andern die Aufsicht und Besichtigung der Gefängnisse oblag, welches Geschäft seine Vorfahrer fast gänzlich außer Acht gelassen haben, aus Furcht durch das pestartige Kerkerfieber angesteckt zu werden) fand er unter den Gefangenen viel

Noth und Elend, welches er durch jede ihm zu Gebot stehenden Mittel nicht bloß abzuhelfen suchte, sondern wirklich abhalf. In dieser Absicht durchreisete er ganz England und Wallis zu Pferde, um alle Gefängnisse ohne Ausnahme zn besuchen, und den unglücklichen Gefangenen Erleichterung zu verschaffen, — ein Weg von ungefähr 3000 englischen Meilen. Nicht zufrieden aber, ein Wohlthäter Englands zu seyn, wollte er sich auch um die Menschheit in andern Ländern verdient machen. Zu verschiedenen Zeiten stellte er daher seine Reisen an, und kam nach Holland, Frankreich, Flandern, und Deutschland; gieng durch die Schweitz und Italien, durch Dänemark, Schweden, Polen und Rußland. Einige dieser Länder besuchte er mehr, als einmal, in der Absicht nebst den Gefängnissen auch die wichtigsten Hospitäler und Krankenhäuser zu besuchen. Bey diesen Untersuchungen scheute er weder Kosten, noch Beschwerden, und ertrug alles Ungemach gern, wenn er dadurch seinem großen Zweck näher zu kommen hoffte. Er war sehr lebhaft und wußte immer die abgelegensten Winkel in den Gefängnissen zu finden, wo er die Unglücklichen mit Trost und Almosen erquickte. Dieß

Letzte konnte er nach dem Wunsche seines guten Herzens um so mehr thun, weil er für seine Person sehr wenig brauchte. Ungeachtet der häufigen, fast täglichen Besuche in Kerkern und Krankensälen oder Zimmern genoß er doch immer eine ununterbrochene Gesundheit, was erfahrne Aerzte seiner enthaltsamen Lebensart, von der er nie abgieng, zuschrieben, *) was wohl ohnehin am Tage liegt, und keines weitern Beweises bedarf. — Hätte der edelmüthige Howard sein reichliches Einkommen nach dem Beyspiele von Tausenden seiner Zeitgenossen ausschließlich zu

*) Eilf Jahre hat der treffliche Mann sich bemüht, die schreckliche Krankheit, das Kerkerfieber, auszurotten. Nachher entwarf er den Plan, dem Fortgange der verwüstenden Pest Einhalt zu thun. Er reiste deßwegen nach Marseille, Genua, Neapel, Sicilien, Malta, Triest, Venedig, Zante, Corfu, Smyrna, und Constantinopel, und kam wieder glücklich nach London zurück. Eine zweite Reise unternahm er noch nach dem Orient; ward aber zu Cherson bey dem Besuche einer am epidemischen Fieber krank-liegenden Dame angesteckt, woran er 1790 starb. Er vermachte 40000 Pf. Sterl. zur Verbesserung der Gefängnisse und Tollhäuser.

seinem Nutzen und Vergnügen und zur Befriedigung selbst geschaffener Bedürfnisse verwendet; so würde ihn höchst wahrscheinlich das Loos der gewöhnlichen Menschen auch getroffen haben; er wäre nach unzähligen Mühseligkeiten des Lebens und körperlichen Gebrechlichkeiten ruhm- und verdienstlos aus der Welt gegangen und sein Name für immer verschollen. Nun aber prangt John Howard in der Reihe jener unsterblichen Männer, welche sich um Welt und Menschheit vorzüglich verdient gemacht haben. — Frühzeitig gewohnte Mäßigkeit nimmt den sinnlichen Lüsten ihren gefährlichen Reitz, und giebt dem Geiste dadurch das Uebergewicht und einen Aufschwung über das Körperliche und Sinnliche. So wird die Mäßigkeit Schöpferin großer Gedanken und Entwürfe, und schafft Muth und Standhaftigkeit zur Ausführung derselben, wie Howard thatsächlich bewies.

Ein Gegenstück von diesem wird man hier um so weniger erwarten, als man es täglich in einer nur zu großen Mehrzahl vor Augen hat. Leute von diesem sehr gewöhnlichen Schlage müßen freilich, obgleich ungern, die Wirkungen erfahren, wozu sie selbst die Ursache geben; sie müßen Unpäßlichkeiten und Krankheiten und

Schmerzen leiden, weil sie ihre ungebundene Lebensfreiheit nicht beschränken, von ihrer ungeregelten Lebensordnung nicht ablassen und der Vernunft kein Gehör geben. Sie müßen also fühlen, weil sie nicht hören wollen, was zu ihrem Heile ist; sie müßen ihre Zuflucht zu einem Arzte und zu Arzneien nehmen, weil sie die wahre, unfehlbare Arznei, nämlich Mäßigkeit, leichtsinnig verwerfen, und müßen das, was sie selbst leisten könnten, wenn sie wollten, einem Andern überlassen, der, bey dem besten Willen, es weniger kann, wie vor Kurzem erwiesen worden ist, und hier durch folgendes Beyspiel klar werden wird.

»In London hatte ein Frauenzimmer einen großen Arzt in Schottland rühmen hören, der damals (nämlich in dem letzten Viertel des verflossenen Jahrhunderts) die Zierde seines Vaterlandes und der schottländische Aeskulap war. Nicht lange darnach machte es sich auf, und reisete nach Edinburgh, um sich der Gesundheit wegen bey ihm Raths zu erholen. Kaum war diese Person in dieser Stadt angelangt, schickte sie nach ihm, und er kam. Sie klagte über Müdigkeit. Der Arzt sagte: Das komme von der Reise.

Sie. Ich habe diesen Abend keinen Appetit.

Er. Sie sollen also nichts, oder eine leicht verdauliche Speise essen.

Sie. Ich kann die Nächte nicht wohl schlafen.

Er. Sie dürfen vielleicht nur etwas später zu Bette gehen.

Sie. Ich werde so schwerfällig, und weiß nicht, was ich dagegen brauchen soll.

Er. Sie sollen des Morgens hübsch früh aufstehen, und sich viele Bewegung machen.

Sie. Der Wein will mir gar nicht dienlich seyn.

Er. Sie müßen Wasser trinken.

Sie. Auch muß ich über Unverdaulichkeit klagen.

Er. Bittere Sachen pflegen manchmal dagegen gute Dienste zu thun.

Sie. Aber meine Augen werden schwach.

Er. Schaffen Sie sich eine gute Brille an.

Sie. Allmählig fangen auch die Kräfte an abzunehmen; ich bin nicht mehr so stark, und überhaupt nicht mehr so gesund, als ich sonst zu seyn pflegte.

Er. Das macht, weil sie älter werden.

Sie. Was soll ich aber gegen diese Schwäche brauchen?

Er. Das Kürzeste, Madam, ist, daß Sie der Natur die Schuld bezahlen, wie so viele Schönen vor Ihnen gethan haben.

Sie. Gelehrter Hr. Doktor! Ist das aller Trost, den Sie mir geben können? — Sind Sie dieser Ihrer einfältigen Mittel wegen in solchem Rufe? — Sie haben mir wahrlich nichts gesagt, als was ich schon vorher wußte.

Er. Ey, warum haben Sie sich dann Ihre Wissenschaft nicht zu Nutzen gemacht? Sie hätten sich die Beschwerlichkeiten einer weiten Reise ersparen können. —

Wirklich ist es so weit gekommen, daß man glaubt, man könne nicht gesund seyn, oder gesund bleiben, als wenn man Arzneien nimmt, man wünscht demnach von Arzneimitteln zu erhalten, was man, wenn es fehlte, sich selbst ohne diese besser geben könnte. Man will also Arzneien gegen die Gesundheit. Soll man da nicht mit Dr. Unzer verwundernd ausrufen: »Ist es möglich, das die Gesundheit dem Menschen zur Last fallen könne? Gleichwohl, fährt er fort, kann es nicht anders seyn, da gesunde Leute sich entschließen können, Arzneien zu ge-

brauchen.« Es ist doch eine unverzeihliche Thorheit, das Kleinod des Lebens, die Gesundheit, auf einem andern Wege, als uns Natur und Vernunft weiset, zu erhalten suchen, oder jene Mittel zu diesem Zwecke, welche in unserer Macht stehen, als einfältig zu verwerfen, und lieber von denen Hilfe zu erwarten, welche, wenn sie verständige und rechtliche Männer, wie der schottländische Arzt, sind, uns ab- oder auf das hinweisen müßen, was wir selbst, der Natur und Vernunft gemäß, thun können und sollen; sind sie's aber nicht, oder sind sie Pfuscher, nothwendig das Gegentheil von dem, was man sucht, erfolgen, und nebst Mühe und Kosten die Gesundheit — manchmal auch das Leben — verloren gehen müße. Der sonst paradoxe Satz: »Nichts sucht der Mensch sorgfältiger zu bewahren, und nichts vernachläßiget er mehr, als Gesundheit und Leben, findet hier zweifelsohne seine Anwendung. Denn von der einen Seite scheuen die Leute, von denen eben die Rede ist, weder Beschwerden, noch Geldaufwand ihr Leben und Gesundheit sicher zu stellen, andererseits aber weigern sie sich von ihrer gewohnten, behaglichen Lebensweise abzugehen, wenn man ihnen gleich nachdrücklich vorstellt, daß der fortgesetzte

Gebrauch oder Genuß dieser oder jener beliebten Sache ihre Gesundheit und ihr Leben gefährden und ihr Ende beschleunigen werde. Wir wollen zur Verständigung dessen nur von den gemeinsten Lieblingsgetränken, z. B. den Kaffee nehmen, der in den Pallästen der Großen, in allen bürgerlichen Häusern, und selbst heut zu Tage in den Hütten getrunken wird. Wie fast alle Dinge in der Welt ihre gute und schlimme Seite haben, so besitzt auch der Kaffee gute und böse Eigenschaften, vermöge welcher er der Gesundheit nützlich oder schädlich seyn oder werden kann. Denn er hat Arzneikräfte, und wirkt als Arznei, welche nach Tissot einen ansehnlichen Platz in den Apotheken verdiente. Wenn aber eine Arznei ihre Wirkung gethan hat, verabschiedet man sie gerne. Ist dieß aber auch mit dem Kaffee der Fall? Keineswegs. Man trinkt ihn täglich, oft zweymal, wo nicht dreymal. Man trinkt ihn zu heiß, zu stark oder zu leicht oder zu viel auf einmal. Nun kann seine Wirkung nicht mehr heilsam seyn. Da man seine Bestimmung ändert, so muß er auch seine Richtung ändern, und die Gesundheit zerstören, anstatt befördern. Dieser Mißbrauch des täglichen Kaffeetrinkens beschränkt seine schädliche

Wirkung aber nicht bloß auf den Magen, sondern dehnt sich weiter aus, und untergräbt die Grundfeste des Körpers. Er ist ein wäßerichtes, warmes oder gar heißes Getränk und macht selbst nach dem Urtheile des Hippokrates *) das Fleisch schwammicht, die Nerven schwach, die festen Theile schlapp, die Säfte wäßericht und verschleimt. Daraus entstehen schleichende Fieber, die Bleich- oder Wassersucht, die so sehr überhand nehmenden Hämorrhoidal-Beschwerden und eine Menge von Uebeln, derer Ursache man sich oft zu verbergen sucht, aus Furcht, man müßte sich am Kaffee einen Abbruch thun d. h. man weiß, daß man sich vergifte, allein das Gift ist süß, und verschluckt es gerne. **) Eine gleiche Bewandniß hat es mit dem zu häufigen Genuß der übrigen warmen und kalten, erhitzenden oder gährenden Getränke, wie auch mit den vielen gewürzreichen und reitzenden Leibspeisen. — Eine solche Macht übt, leider, eine lange Gewohnheit gegen Menschen aus, welche nur der Sinnenlust Gehör geben, und gegen Vernunft-

*) Zu Hyppokrates Zeiten gab es freilich weder Kaffee, noch Thee ic. aber doch warme Getränke.

**) So spricht Dr. Tissot.

gründe taub sind. Es ist Schade, es ist traurig, daß vernünftige Geschöpfe Freiheit und Ehre — nach der Gesundheit ihre vorzüglichsten Güter in diesem Leben — zugleich auf's Spiel zu setzen wagen. Denn wer immer einer unrühmlichen oder schädlichen Gewohnheit fröhnt, und sich von ihr beherrschen läßt, verzichtet auf beyde. Aber eben die Wichtigkeit eines solchen Verlustes gewährt dagegen wieder Trost und Hoffnung, daß viele, welche noch frei sind, sich nicht binden lassen, und welche bereits gebunden sind, sich losmachen, und der Genügsamkeit und Mäßigkeit huldigen werden. Denn eine noch so tief gewurzelte Gewohnheit, wie sie allmählig zu Kräften gekommen ist, kann wieder, wem es ein Ernst ist, allmählig entkräftet und zuletzt gänzlich beseitiget werden, wie zahlreiche und oft merkwürdige Beyspiele, welche vorzüglich in Biographien zu finden sind, sattsam beweisen. Karl XII., der kriegerische König von Schweden z. B. entwöhnte sich Anfangs vom Wein, und später auch vom Bier so, daß er dann mit blossem Wasser sich begnügte. Campe, der Verfasser des Robinson und sehr vieler anderer Erziehungsschriften, entsagte in seinem vorgerückten männlichen Alter den warmen und den

kalten hitzigen Getränken, wie auch dem Tabak. Desgleichen hielt der bayerische Minister und Staatskanzler Freiherr von Kreitmayr nach einer überstandenen Krankheit eine noch genauere Diät als vorher, und verzichtete in seinem 54. Lebensjahre gänzlich auf den Wein, und trank dafür Wasser. Und Dr. Tissot, der den viel sitzenden an den Wein gewöhnten Gelehrten denselben beynahe ganz zu untersagen getraut, behauptet, »daß sie dabey nichts zu befürchten hätten, indem unter hundert Personen, die auf einmal Wein zu trinken aufhörten, nicht zwey seyn, welche davon eine Beschwerlichkeit empfinden würden.« *)

Dann dürften sie aber auch gewärtig seyn, wie eine durch Verminderung des überflüßigen Genußes wieder neu hergestellte Lebensordnung, des Körpers Beschaffenheit und seiner Bestandtheile verbesserte, der ganze Organismus eine kräftigere Haltung und lebhaftere Wirksamkeit bekäme, wie dadurch üble Launen, Unmuth und Verdrossenheit, welche sonst zum Unfrieden, Streit und Feindseligkeiten Anlaß gaben, sich zu äußern aufhörten, und wie endlich überhaupt alle Neigung und aller Reitz zu physischen und moralischen Unordnungen und Uebeln, welche aus der

*) V. d. Gesundheit d. Gelehrten rc. S. 143.

Unmäßigkeit entstehen, und welche sehr viel Unheil in der Welt stiften, nach und nach aus der Seele verschwänden. Dagegen würden sie auch mit inniger Wonne erfahren, welch' ein Heil, welch' eine Seligkeit im Gefolge der Genügsamkeit, Nüchternheit, Enthaltsamkeit, kurz im Gefolge der Mäßigkeit sich befindet; sie würden erfahren, welch' eine holde Lebensfreundin sie ist, wie sie die Gesundheit befördert, vor Krankheiten schützt und ihnen vorbeuget, im Falle aber z. B. einer Ansteckung oder Verwundung dieselbe heilet; wie aus der Fülle der Gesundheit Frohsinn und Heiterkeit, Friede und Freude und andere geselligen Tugenden entsprießen, und das Gefühl für das Schöne, Wahre und Gute verfeinert und erhöht wird; wie sie Arbeitsamkeit für sich, und Wohlthätigkeit für Andere weckt, was um so besser gelingt, als theils die eigene Beschränkung unnöthiger Ausgaben, theils die gänzliche Entziehung dessen, was bloß das Gelüst heischt, sehr beträchtliche Zeit- und Geldersparnisse verschafft, folglich in den Stand setzt nebst Zeitgewinn auch den wahren Bedürfnissen nothleidender Personen abzuhelfen, sehr viele andere Vortheile nicht zu gedenken, welche als edle Früchte der Mäßigkeit die standhafte

Selbstüberwindung belohnen würden. Denn bey so beseligenden Erfahrungen dürfte ein Rückfall wohl nicht wieder zu befürchten seyn, weil die Vortheile des geänderten Sinnes in physischer, moralischer und ökonomischer Hinsicht den vernünftig Denkenden zu laut ansprechen, und das kurze sinnliche Vergnügen, das nur in der Hoffnung blüht; im Genuße aber schon zu welken beginnt, zu sehr überwiegen, als daß man den glücklich errungenen Sieg über seinen thierischen Theil schnöde wieder aus den Händen lassen, und den frei gemachten Nacken nochmal in's Sklavenjoch niedriger Lüste beugen sollte. Die tägliche Uebung, die Herrschaft über unedle Begierden zu behaupten, und sie in den Schranken der Mäßigung zurückzuweisen, würde das Geschäft, sich zum bessern Menschen zu machen allmählig erleichtern, die Hindernisse beseitigen, und endlich Alles zur Tagesordnung bringen, von der man ungerne abzugehen pflegt; indem Gewohnheit, nach dem alten Sprichworte, einer zweyten Natur gleich geachtet wird.

Zweite Abtheilung.

§. 1.

Körperliche Bewegung oder Leibesübung überhaupt.

Es ist gleich Anfangs erinnert worden, daß Mäßigkeit der vornehmste Grund aller Gesundheit sey, und darin bestehe, daß man in allen Dingen, welche nähern oder entferntern Bezug auf das Leben, und dessen Erhaltung haben, den Mittelweg wähle, und weder zu viel, noch zu wenig thue. Aber doch ist auch besondere Rücksicht auf Bewegung und Ruhe zu nehmen, da bekannt, und durch häufige Erfahrungen bewährt ist, daß man sich durch derer Mangel sowohl, als Uebermaaß gefährliche Krankheiten, und selbst den Tod zuziehen könne. Zwar schreibt sich die große Sterblichkeit der Menschen

hauptsächlich von ihrer Unmäßigkeit in Speis und Trank her, und eine allgemein bewirkte Beschränkung auf das jedem Einzelnen genügende Maaß würde dem Unheil ein Ziel setzen, und zugleich verhüten, daß die Uebertretungen oder Verstöße gegen die übrigen Gesundheits-Regeln in ihren Folgen weniger fühlbar, und wohl nie gefährlich würden. Aber leider! giebt es bisher noch zu wenige Menschen, welche sich an die Gesetze der Mäßigkeit also binden, daß sie der körperlichen Bewegung überhoben seyn, und auf welche nicht angewendet werden dürfte, was Hippokrates in den ältesten Zeiten hierüber zur Richtschnur für alle Menschen scheint festgesetzt zu haben, nämlich, »daß, indem der, welcher ißt, und nicht arbeitet, auch nicht gesund seyn könne, man das Maaß der Bewegung immer nach dem Maaße der Speisen einzurichten habe.« Daher rathet Doktor und Professor Rivin ganz recht denen, welche viel essen, und dabey eine bewegungslose Lebensart führen, das Bett mit der Fechtschule, das Zimmer mit dem Laufplatz, die Feder mit dem Spatzierstocke, die Bücher mit dem Balle, den Stuhl mit dem Pferde, und das Faullenzen mit dem Tanz zu vertauschen. Lehrt doch die tägliche Erfahrung,

daß Unthätigkeit, und das viele Sitzen dazu den Körper ungemein schwäche, so folgt aus dem Grunde des Gegentheils schon, daß ihn die Be- Bewegung stärken müße. Auch der in die Natur des Menschen, und der Dinge tief blickende Philosoph Sokrates empfiehlt uns auch als ein vorzügliches Erhaltungs- und Beförderungs-Mittel der Gesundheit die Bewegung. »Die große Triebfeder der Gesundheit, behauptet er, sey die Bewegung; die Trägheit vernichtet dieselbe.« In dieser Absicht räth er das tägliche laute Lesen, den Gesang, die Spatziergänge, und die Vergnügungen einer muntern, und lebhaften Gesellschaft. Doch von der Art und Weise der Bewegung, welche zur Beförderung der Gesundheit vorzunehmen sey, folgt nachher.

Menschen und Thiere sind zur Thätigkeit gebohren, sie müßen sich regen, und bewegen, wenn sie gedeihen sollen. Ruhe schlägt erst an nach gethaner Arbeit, nach Ermüdung. Es bleibt also unumstößlich wahr, daß ohne Arbeit, oder ohne Bewegung, und Uebung des Leibes kein dauernder Gesundheits Zustand gedenkbar ist Der menschliche Körper besteht aus flüßigen und festen Theilen. Bewegung aber befördert den Umlauf des Blutes, und der Säfte, die Ab-

sonderung des Unnützen und Schädlichen, und verhindert alle Stockungen. Die Stärke der festen Theile beruht auf der Dichtheit, und Festigkeit der Fasern, aus welchen sie zusammengesetzt sind. Bewegung erhält sie in ihrer natürlichen Güte und vermehrt diese noch. Beyspiele hievon haben wir täglich vor Augen. Man vergleiche nur die im Freien arbeitende Menschenklasse mit jener, welche freiwillig, oder gezwungen zwischen vier Mauern zu sitzen pflegt. Frische Gesichtsfarbe, ein munteres Aussehen, und Gelenkigkeit verbunden mit Stärke der Glieder unterscheidet die erste augenfällig vor der andern. Die Nachtheile aber, welche aus der trägen Ruhe des Körpers entspringen, sind mannigfaltig. Wir wollen unter diesen nur die gehemmte, oder unterbrochene Ausdünstung als ein sehr gefährliches Uebel bemerken. Denn, wenn sie nicht bald wieder durch das geeignete Mittel einer anhaltenden Bewegung in Gang gebracht wird, hat sie unvermeidlich ein Uebelbefinden, wo nicht wirkliche Krankheit, zur Folge. Das läßt sich auch leicht begreifen. Das Unbrauchbare und Schädliche von den Speisen und Getränken, die wir täglich genießen; desgleichen die Unreinigkeiten, die man mit der eingesperrten und verdorbenen

Luft einathmet, oder die durch die einsaugenden Poren in unsern Leib dringen, müßen einen Ausweg haben, wenn sie nicht darin Unheil anrichten, und zuletzt zerstörend wie Gift wirken sollen. Die tägliche Bewegung, und Leibesübung ist das bewährteste Mittel dagegen. Sie befördert die Ausdünstung ungemein, und bauet dadurch den Krankheiten vor, indem sie jeden Krankheitsstoff entfernet. Daher ist der Ausspruch der Aerzte, daß die Bewegung ein wesentliches Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Abwendung der meisten Krankheiten, und selbst zur Heilung derselben sey, keineswegs ungegründet. Ja der sehr alte, einsichtsvolle arabische Arzt Avicenna trägt kein Bedenken zu behaupten: »Wenn sich zu gehöriger Zeit die Menschen zur Leibesübung und Arbeit bequemen wollten, sie aller Aerzte und Arzneien entbehren könnten.« Die nämliche Aeußerung macht auch Santorini, ein sehr gelehrter Professor in Padua. Der schon oft gerühmte geheime Rath und Dr. Friedrich Hoffmann beschränkt diese Aeußerung vornehmlich auf das Aderlassen, Purgiren, auf die Schweistreibenden, eröffnenden, zertheilenden, und verdünnenden Mittel, derer Stelle weit angemessener

für Gesundheit und Lebensverlängerung die körperlichen Bewegungen vertreten, und zugleich den ärztlichen Beystand unnöthig machen würden.

»Bewegung, schreibt ein anderer erfahrner Arzt Dr. Hahneman, *) Bewegung ist die Seele aller körperlichen Gesundheit. Nur durch sie wird das Triebwerk der thierischen Maschine aufgezogen; meine Kranken müßen sich bewegen.» Um wie viel mehr die Gesunden, muß man beyfügen, damit sie gesund bleiben. Daher kömmt es, daß eine Reise ein wirksameres Mittel für Gesundheit ist, als alle Arzneien in den berühmtesten Apotheken, und es ist eben keine Seltenheit, das Patienten, wenn sie zur Badekur reiseten, ihre Gesundheit erlangten, ehe sie den Ort ihrer Bestimmung erreicht hatten. In Betreff langwühriger Krankheiten, sagt Dr. Schaarschmid, daß es kaum zu beschreiben sey, was eine vernünftig vorgenommene, und täglich fortgesetzte Bewegung zu Stande zu bringen vermöge, so zwar, daß sie ohne diese eben so wenig geheilet werden können, als die Hypochondrie, zu deren Hebung er die Bewegung, als

*) S. dessen Anleitung alte Schäden und faule Geschwüre gründlich zu heilen ꝛc. S. 103.

das einzige Mittel anpreiset. *) Er bietet sich an mit unumstößlichen Gründen darzuthun, daß eine an unsern Körper und dessen festen Theilen vorfallende Atonie oder Schlaffheit schlechterdings durch kein Mittel, man mag sie für so stärkend ausgeben, als man will, gründlich geheilet werden könne, als durch fortgesetzte Bewegung. **) Auch Hippokrates bezeugt dieß und sagt, daß die Arbeit austrockne und den Körper stark mache. Denn dieses Austrocknen ist eine gesunde Wirkung vieler Bewegung.

§. 2.

Körperliche Bewegung oder Leibesübung insbesondere.

Wenn aber die Bewegung oder Leibesübung uns die wichtigen Vortheile, die eben gerühmt wor-

---

*) Diese Behauptung bestätiget auch Fr. Hoffmann durch Beyspiele von Leuten, welche diese quälende Krankheit überaus schwermüthig und beynahe rasend gemacht; nach einer 20 bis 30 Meilen weit unternommenen Reise zu Fuße aber davon befreit, und am Leibe und Gemüthe wieder gesund worden sind.

**) Diätetik ꝛc. S. 940.

den, gewähren soll, müßen gewisse Vorschriften beobachtet werden, welche die Art der Bewegung, und unter welchen Umständen sie vorzunehmen sey, lehren, daß sie der Gesundheit zusage. Zuerst hat man Arbeit, Leibesübung und körperliche Bewegung zu unterscheiden. Jede Arbeit, und Leibesübung, wozu körperliche Kräfte erfordert werden, kann wohl eine Bewegung; aber nicht jede Bewegung im eigentlichen Sinne eine Arbeit, oder Leibesübung genannt werden. Zur Beförderung der Gesundheit ist körperliche Bewegung allen Menschen unumgänglich nöthig; nicht aber eben so die eigentliche Arbeit oder Leibesübung, ob sie gleich zum nämlichen Ziele führen: denn diese passen nicht für alle Stände in der menschlichen Gesellschaft, und die letzte dienet nur in einigen Krankheiten unter gewissen Umständen als Heilmittel. *) — Dann muß bestimmt werden, wie eine gesunde Bewegung beschaffen seyn soll. Dieß sagt uns der große Boerhaave, welcher will, daß man

*) Z. B. Holz zu fällen, zu spalten oder zu sägen, wie selbst Hippokrates einem milzsichtigen Patienten rieth unter der Voraussetzung, daß er Kräfte genug habe.

sich bewege, bis man anfängt ganz gelinde zu schwitzen, oder einige Ermüdnng zu spüren mit dem Gefühl einer Erleichterung. Der höhere Grad der Wärme des Körpers beweist den lebhaften und gleichmäßigeu Umlauf des Blutes, und die Erleichterung zeigt an, theils eine Verminderung der übrigen Säfte, theils aber die Stärkung der festen Theile.

Auch hier finden wir wieder die so sehr gepriesene Mittelstrasse zwischen zu viel und zu wenig, welche allein zum vorgesteckten Ziele führt. Eine zu heftige Bewegung erhitzet das Geblüt, erregt schnell den Schweiß und erschöpft den Leib, anstatt ihn zu stärken. Dieß ist die Ursache, daß die Leute, welche heftig, oder zu anhaltend sich dem Tanze überlassen; Andere, die im Laufen, Springen und dergleichen nicht Maaß halten, vielmehr Schaden als Nutzen, den sie sich davon versprechen, erfahren. Im Gegentheile über macht eine zu gelinde Bewegung auch keine merkliche Wirkung, wie wenn man in einer Sänfte, oder in einem über das Wasser hingleitenden Schiffe getragen wird, oder auch, wenn man in einer bequemen Kutsche fährt, als wollte man die Pferde spatzieren führen. Solche Bewegungen, sagt Dr. Unzer, sind

gleichsam nur Komplimente, die man der Natur macht, welche uns im Schweiße unser Brod zu essen gebietet. Das Mittel zwischen zu starker, und zu gelinder Bewegung hält das Gehen, das laute Reden und das Reiten im Schritte. Das Erste ist die natürlichste, und im Durchschnitte genommen, wohl auch die gesündeste und leichteste Art der Bewegung, da es in eines jeden Menschen Macht steht, dasselbe nach Belieben, oder nach Bedürfniß zu verstärken, oder zu mäßigen, zu verlängern oder abzukürzen, folglich es nach Boerhaave's Vorschrift und Maaßgabe der Gesundheit gemäß einzurichten. Das Reden, wie auch das laut Lesen wirkt mehr auf die Lunge, weniger auf die Muskeln, und muß zwar dem Vorigen nachstehen, wird aber doch von einsichtsvollen Männern und Aerzten gar sehr gerühmt, nicht nur zur Verhütung, sondern auch zur Heilung mancher Krankheiten. Sokrates, wie wir hörten, empfiehlt das Lesen als eine heilsame Bewegung; und Plutarch schreibt: »Es ist zu verwundern, welch' eine nützliche Uebungsart das tägliche Reden ist, nicht nur zur Gesundheit, sondern auch zur Wiederherstellung der Kräfte.« Celsus räth das laute Lesen zum

Behufe eines schwachen Magens. *) Dr. Zimmermann in seiner Schrift: Von der Einsamkeit, der auf die herkommliche Sitte Zeitversplittender Besuche, und Aufwartungen zu machen, nicht gut zu sprechen war, preiset die Professoren der Universitäten glücklich, und schreibt ihre Gesundheit, und ihr Wohlbefinden auf die Rechnung, daß sie nicht genöthiget wären, durch Komplimente, und Empfehlungen, kurz, durch Beobachtung einer steifen Ettiquette sich um die Gunst anderer Personen zu bewerben. Seine Worte unter andern sind diese: »Ein Besuch bloß um Cour zu machen, ist für jeden auch nur ein wenig philosophischen Kopf die traurigste Verrichtung auf Erde. Vielleicht, fährt er fort, leben die Professoren auf Universitäten nur darum so gesund, und so lange, weil sie keinen Menschen die Cour machen müßen, und ruhig und nützlich ihren Weg fortgehen können, ohne daß schaller Zwangsumgang und gedankenlose Courmacherei das Triebwerk ihres Geistes hemmt und lähmt.« **) Es sey ferne dieser Meinung gerade zu widersprechen, und

*) L. I. Cap. 8.

**) 1. Th. S. 47.

nicht vielmehr zu geben zu wollen, daß die Befreiung von diesem lästigen Joche zu dem Wohlseyn akademischer Lehrer sehr viel beytrage: allein die Fortdauer und Befestigung ihrer Gesundheit verdanken sie zweifelsohne ihren fast täglichen stundenlangen, mündlichen Vorträgen, oder lauten Vorlesungen in den großen Hörsälen. Aehnliche Vortheile in dieser Absicht gewährt auch das Singen und zwar um so mehr, als es eine aufgeheiterte Seelenstimmung und einen gemüthlichen Frohsinn voraussetzen läßt. Eine stärkere und sehr gesunde Bewegung schafft gesunden und kranken Leuten das Reiten, überhaupt davon zu reden.

Oribasius, der im vierten christlichen Jahrhunderte lebte, und fast zuerst dem Reiten eine große Kraft beylegte, schreibt schon: »daß es den Körper mehr verwahre, als alle übrigen Bewegungen, daß es den Magen und Werkzeuge der Sinne stärke, und sie schärfer mache.« Was aber die Kranken betrifft, müßen sie sich dem Rathe erfahrner Aerzte fügen, und ihre Vorschriften befolgen. *) Allerdings hat das

*) So kannte Fr. Hoffmann Leute, welche von der Dürr- oder Schwindsucht in Beglei-

Reiten seine Unbequemlichkeiten und Schwierigkeiten, welche die Verschiedenheit der Pferde selbst, die Leibesbeschaffenheit der Personen, die Witterung, und viele andere Umstände, die zu berücksichtigen sind, verursachen können. Außerdem aber ist das gemäßigte Reiten Jedermann gar sehr zu empfehlen, da die Muskeln des Unterleibs, wo der Sitz vieler Krankheiten zu seyn pflegt, durch die heilsame Erschütterung ungemein belebt, und gestärkt werden.

Uebrigens können alle die Arbeiten und Uebungen, welche den menschlichen Körper, und seine Glieder in eine gleiche Thätigkeit bringen, wie das Gehen und Reiten, auch ihre Stelle vertreten, und dienen zur Gesundheit, wie diese.

§. 3.

Andere Erfordernisse zur gesunden Bewegung.

Sollen aber die eben gerühmten Bewegungsarten der vorgenannten Vortheile nicht größten-

---

tung eines anhaltenden Fiebers ganz ausgezehrt waren; nach Befolgung des ärztlichen Rathes aber, täglich 3 bis 4 mal eine halbe

theils verlustig gehen, so müßen sie in freier Luft, mit heiterm Gemüthe, und ohne Beschäftigung, welche Kopf und Geist anstrengt, geschehen. Den Fischen ist das Element des Wassers, uns Menschen aber die atmosphärische Luft zum gesunden Leben angewiesen. Die reinen Lüfte geben, sagt Hagedorn mit Recht, der frohen Welt das eigentliche Leben. Reine Luft findet sich aber nicht in bewohnten, und nicht in geschlossenen Zimmern, sondern im Freien, in Gärten, Wiesen und Feldern, oder an Seen, Flüßen, und andern Orten unter dem Himmel, woher die Landleute, die Hirten, Fischer, Jäger, Schiffer, Gärtner, und Reisende ihre frische Gesichtsfarbe, ihr munteres Wesen, und frohen Muth nach Haus bringen. Die Arbeiten, die man sitzend im Hause verrichtet, wie auch das Herumgehen oder die Treppen Auf- und Absteigen in seiner Wohnung, wenn es gleich bis zur Ermüdung geschieht, entsprechen den Foderungen der Natur nicht. Es sind falsche Münzen, sagt Dr. Unzer,

---

Stunde lang im Schritte zu reiten, binnen eines Zeitraumes von 2 Monaten völlig wieder hergestellet wurden.

womit man die Natur betrügen will, wenn sie ihren Zoll von uns fordert. Mit der Bewegung soll das Einathmen einer gesunden Luft, so wie die Heitarkeit des Gemüthes nach Möglichkeit verbunden werden. Denn die Uebungsstunden des Leibes müßen die Ruhestunden der Seele seyn, daß immer, auch unsere Seele gesund in einem gesunden Körper zu wohnen komme und Jedermann den Ausdruck des Plinius, daß es zu verwundern sey, wie durch die Uebung, und Bewegung des Körpers auch der Geist aufgeweckt werde, an sich bewährt, erfahre.

Freilich wird zum vollständigen Genuße der wohlthätigen Wirkungen, welche dem Leibe und der Seele zugleich so trefflich zu statten kommen sollen, auch gefordert, daß, so wie man dem Hause den Rücken kehrt, man auch die häuslichen Geschäfte, Sorgen, und was immer für Angelegenheiten zurück lassen müße, um Kopf und Sinne den ergötzlichen Eindrücken abwechselnder Gegenstände der Natur offen zu erhalten. Besonders ist es für Gelehrte, und überhaupt für Studierende eine unerläßliche Bedingung, daß sie täglich zweymal sich eine Stunde ihren Kopfarbeiten entziehen, und der körperlichen Bewegung im Freien oder einer Leibesübung

zuwenden, wofern sie sowohl ihren Zeitgenossen, als der Nachwelt, nicht nur viele, sondern auch gehaltvolle und gediegene Geisteserzeugnisse zu liefern gedenken. Dergleichen schätzbare Schriften können nur aus der Feder derjenigen Personen kommen, welche an Leib und Seele gesund sind.

Diese Gesundheit des ganzen Menschen aber verschafft nach dem Zeugnisse des Fr. Hoffmann kein Arzneimittel. Denn, sagt er, »die Erfahrung und das Ansehen der alten Aerzte stimmt uns bey. Zwar hatten sie den großen Ueberfluß von zusammengesetzten, und durch das chemische Feuer verfertigten Arzneien nicht, die man heut zu Tage in den Apotheken zu sehen bekömmt; doch richteten sie, die Wahrheit zu gestehen, mit diätetischen Mitteln, worunter die Bewegung und Uebung des Leibes den vornehmsten Platz einnimmt, gewiß weit mehr aus, als unsere heutigen Aerzte mit ihren unzählig vielen Arzneien.« *) Eine wahrhaft für Gesunde und Kranke merkwürdige Offen-

---

*) Abhandlung von der einfachsten und und allerbesten Arznei 2c. Diese Abhandlung trat zu Halle an's Licht im Jahre 1736.

herzigkeit aus dem Munde eines Mannes, den ganz Deutschland als einen seiner vorzüglichsten Aerzte verehrt. *) Man vergesse aber nicht, daß dergleichen Bewegung oder Leibesübung den Forderungen der Natur einer Person mit Rücksicht ihrer Leibesbeschaffenheit, wohl auch ihres Amtes oder Standes entsprechen, ohne Ausnahme aber allzeit im Freien, und nach Entfernung alles dessen, was den Kopf ernsthaft beschäftigen würde, dem Gemüthe zur Zerstreuung und Aufmunterung dienen müße. Den vielsitzenden und denkenden Gelehrten empfiehlt oft erwähnter Dr. Tissot vornehmlich das öftere Reiten, welchem auch Hoffmann unter den verschiedenen Bewegungsarten den Vorzug einräumt, weil es nicht nur dem Kopfe und der Brust sehr heilsam ist, sondern hauptsächlich, weil es den Verstopfungen in den Eingeweiden vorbaut, oder auch sie aufhebt und zerstreuet, woran jene gewöhnlich leiden. Allerdings hat die Bemerkung des königlichen Philosophen,

*) Dieser große Praktikus, wie ihn Tissot nennt, sagt selbst, daß er dumme Leute gekannt, denen er Verstand gegeben habe, indem er ihnen verordnet hätte, sich Bewegung zu machen. — S. v. d. Gesundheit der Gelehrten. §. 54.

Friedrich des Großen, daß es scheine, die Natur habe uns mehr zu Postillions, als zu sitzenden Gelehrten geschaffen, ihre Richtigkeit, wenn, wie er auch beysetzt, von dem physischen Menschen, d. i. von dessen Gesundheit und einem langen Leben die Rede ist. Ganz gewiß sind in dieser nicht unwichtigen Hinsicht die Postillions weit besser daran, als die Gelehrten, die Frauenzimmer und alle Leute, welche sitzend arbeiten, und darüber die so wichtige Bewegung des Körpers versäumen. Was aber das sonderbarste ist, so fühlen diese bey ihrer bewegungslosen Lebensart meistens eine größere Ermüdung als ein Postknecht nach einem tagelangen Ritte. Eben so ist es mit dem zu lange anhaltenden Stehen. Die Füße, welche die ganze Körperlast tragen müßen, leiden sehr dabey; wenn sie aber dafür so lange bewegt würden, diente es ihnen und den übrigen Gliedern des Leibes zur Gesundheit. Das rathsamste dürfte allenfalls seyn, das Stehen mit dem Sitzen abwechseln zu lassen. Ueberhaupt aber von der Sache zu reden, ist es zu bedauern, daß wir durch die erst in dem christlichen Zeitalter eingeführte Sitte zu sitzen, anstatt nach der Gewohnheit der alten Welt, zu liegen, leider,

nichts gewonnen, vielmehr einen sehr nachtheiligen Tausch getroffen haben. Denn durch das viele und lange Sitzen leidet vorzüglich der Unterleib und Hufeland legt dieser Gewohnheit zwey große Plagen zur Last, nämlich die Hämorrhoiden und Hypochondrie. »Wir wissen, sagt er, daß das anhaltende Sitzen immer den Unterleib zusammen drückt, die Circulation des Blutes in demselben und die Verdauung und Absonderungen desselben stört, und dadurch Anlage zu Hämorrhoiden und Hypochondrie erzeugt, und ich bin fest überzeugt, daß die in neuern Zeiten so auffallende Häufigkeit dieser beyden Uebel viel darin zu suchen ist, daß die alte Welt mehr lag, die neue mehr sitzt.« *)

Die alten Griechen und Römer hatten für ihre Gesundheit größere Sorge getragen, als wir. Ihre Uebungsplätze waren unter freiem Himmel und geeignet, dem Körper zu mancherlei Spielen und Uebungen, und zugleich dem durch Studieren lange angestrengten Geiste zur Abspannung und Ruhe Gelegenheit zu verschaffen. Da es nun einem Staate zu keiner Zeit gleichgiltig seyn darf, ob sich seine Bewohner gesund und wohl befinden oder mit Krankheit

*) Geschichte der Gesundheit. S. 25 u. 26.

oder Siechthum behaftet sind; ob sie ihre staats-bürgerlichen Pflichten mit dem Gefühle von Zufriedenheit und Behaglichkeit gut, oder mit Unmuth und Verdrossenheit schlecht erfüllen; so wäre es ja sehr erwünscht, daß bey allen Erziehungs- und Unterrichts-Anstalten darauf Bedacht genommen, und eigene Plätze zu Erholung und Leibesübung für die lernende und studierende Jugend angewiesen würden. Denn eine physisch gut gepflegte Jugend ist ein sicherer Vorboth eines kraftvollen männlichen Alters. Daß aber auch bey der Erziehung der weiblichen Jugend die nämliche, ja wohl noch mehr Rücksicht statt haben müße, ergiebt sich schon aus dem, weil die Bevölkerung eines Staates durch das Frauenvolk erzielt wird, und die Kinder grossentheils das Loos eines gesunden oder krankhaften Zustandes der Mütter mit ihnen zu theilen pflegt. Dieser ihrer natürlichen und höchst wichtigen Bestimmung zur Folge sollte vom Staate ihrem physischen Gedeihen die größte Aufmerksamkeit gewidmet und Alles beseitiget werden, was diesem großen Zwecke hinderlich seyn könnte. Denn die Beherrscherin der galanten Welt, Mode genannt, übt gegen beyde Geschlechter eine Gewalt aus, die bis

zum Unsinn führt, und daher eine Einschreitung und Beschränkung durch vernünftige Gesetze dringend nothwendig macht, wofern nicht die moralischen mit den physischen Uebeln, die Thorheiten der Menschen mit ihrer zunehmenden Sterblichkeit gränzenlos werden sollen. Der dem weiblichen Geschlechte vorzüglich angeborne Trieb sich zu putzen, um zu gefallen, der an sich eben nicht anstößig oder verwerflich wäre, artet gewöhnlich, wie die Erfahrung lehrt, in Putz- und Gefallsucht aus, der man dann Alles, selbst was einen wahren und reelen Werth hätte, als Zufriedenheit, häusliches Glück und Wohlstand, Gesundheit und zuletzt das Leben leichtsinnig hinopfert. Die weibliche Jugend ist schon darum übler berathen, weil meistens das Beyspiel der Mütter und die Eitelkeit, ihre herausgeputzten Kinder zur Schau zu stellen mit den bewunderungsvollen Aeußerungen über ihre Schönheit und Liebenswürdigkeit, einen zu tiefen Eindruck auf die empfänglichen Herzen derselben zurücklassen, als daß später gemachte Belehrungen und Zurechtweisungen dagegen ihn vertilgen könnten. Der Kürze wegen erlaubt sich der Verfasser nur einen Fingerzeig zu geben, was für unverzeihliche Fehler man sich bey

der Erziehung dieser Kleinen zu Schulden und zur strengen Verantwortlichkeit kommen läßt: erstlich die Verzärtlung derselben von Kindesbeinen an, durch zu warme Bäder, zu warme Betten, zu warme Kindesstuben, die man selten oder nie lüftet, was doch täglich öfters geschehen soll, und besonders 'durch Entziehung der reinen und gesunden Luft im Freien; dann die zu engen, den Kreislauf des Blutes hemmenden Kleidungsstücke; noch weit mehr das unnatürliche, peinliche und höchst verderbliche Schnüren *) des zarten Leibes, um die armen Geschöpfe in Zierpuppen umzumodeln, was sie aber häufig zu Krüppeln macht; sind sie etwas erwachsen, trifft die Reihe das viele Sitzen bey dem Mangel der nöthigen Bewegung, wodurch Blut und Säfte im Körper verdünnet und gereiniget werden sollten, nebst vielen andern

*) Man lese nur die Liste von Unfällen, Gebrechen und Krankheiten, welche Sömmering in seiner Schrift: Ueber die Wirkungen der Schnürbrüste, S. 48 bis 52 bloß genannt und angezeigt hat. Man dürfte kühn wetten, daß jedes geschnürte Frauenzimmer den Zustand ihres leidenden Körpers in dieser Liste finden werde.

Gebrechen theils der Erziehung, theils der Lebensart, zu der sie sich nach dem herrschenden Ton der gebietenden Mode bequemen müßen. Man denke sich dergleichen verzogene Töchter aus bürgerlichen wie aus adelichen Häusern, und wundere sich noch, wenn junge Männer, welche sich und ihre ganze Familie glücklich zu machen sehnlichst wünschen, wenig Lust zeigen, eine eheliche Verbindung mit ihnen einzugehen, und wohl gar aus Furcht eines Leben vergiftenden Mißgriffes davon abstehen, und berechne dann die Folgen, welche gemeiniglich die Unordnungen und Störungen im Gange der menschlichen Natur zum Nachtheile der gesellschaftlichen Bande herbeyführen. Denn anstatt diese fester zu knüpfen, werden sie lockerer, und veranlassen unnatürliche und gesetzwidrige Trennungen, ja noch schrecklichere Dinge. Oder man denke sich dieselben als künftige Mütter mit ihren Leibesfrüchten; denn wie der Baum, so die Früchte, indem ein geschwächter weiblicher Körper nur Schwächlinge in die Welt zu setzen vermag. Zu diesen Uebeln gesellt sich noch ein schlimmeres. Wenn diese an's Licht gebracht sind, so entziehen sich jene der Mutterpflichten, sie können oder wollen nicht mehr Mutter seyn,

und treten diese hohe Würde, welche die Natur geheiliget hat, an Miethlinge ab, die man Säugammen nennt, indeß das Selbststillen dem Kinde und der Mutter gleich gedeihlich und heilsam wäre, und schon vielmals Beyde gerettet hat. *) Doch ich lenke wieder von der Abschweifung ein, wozu mich die furchtbaren Zerrüttungen der menschlichen Natur, welche die heillose Modesucht erzeugt, verleitet haben. Abgesehen von den übrigen eben gerügten verderblichen Fehlern in der Erziehung und Lebensart des andern Geschlechtes, ist der öftere Genuß der atmosphärischen Luft und die tägliche Bewegung eine unerläßliche Forderung, wenn es gesund zu seyn und zu bleiben, oder im widrigen Falle Gesundheit und Wohlseyn wieder zu erlangen wünscht. Wie viele krankhafte Anlagen könnten verbessert, wie viele dergleichen Anwandlungen vermieden, und selbst Krankheiten geheilt werden, wenn es sich unterm heitern

*) In Zeit von 5 Tagen sind im Monate September 1826 zwey junge Mütter von 23 u. 24 Jahren an den Folgen einer Milchversetzung schnell gestorben. — S. d. Todtenliste vom 9. u. 14. Septbr. im Polizey-Anzeiger in München. Nro. LXXIV. S. 860.

Himmel viel Bewegung machte und die reine Luft einathmete. »Die Bewegung, sagt ein anonymer Arzt, ist ein vortreffliches Mittel wider die chronischen Krankheiten der Frauenzimmer, welche Krankheiten nur von wässerigen, stockenden Säften und erschlaften Fasern herrühren. Sie ist ein unschätzbares Mittel wider die hysterisch-hypochondrischen Nervenkrankheiten; wider die Faul- und Wechselfieber, Wassersucht, Geschwülste, rheumatische Beschwerden und gegen die Lähmungen, Daher kann sich das schöne Geschlecht der Bewegung des Körpers ganz zuverläßig anstatt der rothen Schminke bedienen; sie wird eine solche natürliche Blüte auf ihre Wangen verbreiten, die gewiß durch keine Kunst nachgeahmt und durch kein Wasser abgespühlt werden kann.« — Die dem andern Geschlecht dienlichen und angemessenen Leibesbewegungen sind ohngefähr: Das Sprechen, das Singen, das Lachen, das Spatzierengehen, das Tanzen, das Fahren, und nach Umständen, auch das Reiten. Seine Neigung zum viel Sprechen und Singen scheint es in etwas zu entschädigen für den Zwang, den es durch das viele Sitzen leiden muß, welches eine gewiß verkehrte Erziehungs-

methode besonders dem jungen Frauenzimmer des höhern und wohl auch, aus Nachäffungssucht, des bürgerlichen Standes aufzulegen, oder besser aufzudringen pflegt. Denn auch die weibliche Jugend treibt sich gerne im Freien herum, und gedeiht um so mehr, je weniger sie zu Hause bewegungslos zu sitzen gezwungen ist. Allein das viel Reden, Singen und Lachen kommen zwar der Lunge, dem Zwergfelle, dem Blutumlaufe und einigen Säften trefflich zu statten, die übrigen Theile des Leibes aber und die äußern Glieder ziehen dabey dem Kürzern, oder gehen gar leer aus. Zum Glücke tritt die große Tanzlust des jungen Frauenvolks in's Mittel, und ersetzt das Mangelnde wieder. Das Tanzen erhält den Leib aufrecht, und setzt fast alle Muskeln und Gelenke des Körpers in Bewegung. Dadurch vermehrt sich der Kreisumlauf des Bluts, das Gemüth wird heiter, die Glieder biegsam und gestärkt. Keine Leibesbewegnng schickt sich für das Frauenzimmer zur Heilung der Niedergeschlagenheit, der Schwermuth und der Trägheit so gut, wie der Tanz. Er muß aber gemäßigt seyn und nicht zu lange dauern, wenn er nicht Schaden bringen soll. Weil aber die Leibesbewegung zur

Tagesordnung gehöret, täglich aber nicht Tanzmusik seyn soll: so nehmen seine Stelle das Spatzierengehen ein, das auch keine geringen Vortheile gewährt, wie schon oben im §. 2. erinnert worden ist; einmal, daß man unter freiem Himmel herumwandelt, und dann, daß man es nach dem jedesmaligen Bedürfnisse einrichten, nach Belieben unterbrechen, mit Stehen und Sitzen abwechseln, nach Umständen abkürzen oder verlängern, zurück nach Haus oder weiter vorwärts gehen kann, je nachdem das eine oder das andere rathsam oder nöthig zur Beförderung der Gesundheit zu seyn scheint. Die Vortheile für die künftigen Geschlechter ließen sich gar nicht berechnen, wenn Vernunftgründe so viel Macht gewännen, die höchst verderbliche Modeerziehung zu verdrängen.

»Das weibliche Geschlecht, sagt Dr. Schaarschmid, bedarf einer größern Vorsichtigkeit in der Diät, als das männliche. Ueberhaupt ist den Frauenspersonen zu rathen, daß sie sich genugsame Bewegung, und den hinlänglichen Genuß eines dünnen Getränks angelegen seyn lassen, weil in dessen Unterlassung der Grund ihrer meisten Krankheiten liegt.« — Es wäre wahrlich Schade, bey so schöner Gelegenheit,

da von dem die Rede ist, was dem andern Geschlecht zu seinem Wohlbefinden beförderlich oder hinderlich seyn könne, eine zu dieser Absicht geeignete Schrift mit Stillschweigen zu umgehen, welche eine alte im Erziehungs- und Gesundheitsfache weiblicher Geschöpfe wohl erfahrene Mutter unter dem Titel: Schönheits- und Gesundheits-Katechismus für's schöne Geschlecht. rc. *) durch den Druck bekannt gemacht hat, und vor hundert ähnlichen Erzeugnissen den Müttern und dem erwachsenen Frauenzimmer empfohlen zu werden verdient. Diese gute und verständige Frau hatte eine durch Gemächlichkeit und Weichlichkeit verzärtelte und kränklichte Enkeltochter, Hannchen genannt, zu sich gleichsam in die Cur genommen. Nach andern nöthigen Vorkehrungen ließ die Großmutter einen Tanzmeister kommen, und sagte: »Sieh, liebes Hannchen, dieser Herr soll dein Arzt seyn, und das Bemühen im Tanzen deine Arznei. Durch diese mäßige Bewegung wird dein Körper gestärkt und die Säfte besser gemischet werden. Die Austren-

*) Ein Lesebuch für Mädchen, welche mannbar werden. rc. Leipzig, bey Joh. Benj. Georg Fleischer. 1797.

gung ist auch nicht zu groß, weil ihr nur eine Stunde habt, und zu Anfang ohnehin alle Bewegungen langsamer sind. ——— Diese angenehme Zerstreuung wird auf deine Gesundheit den wohlthätigsten Einfluß haben und Arznei werden.« Hannchen macht unter andern die Einwendung, daß es wenig und kurzen Athem habe, und mit dem Tanzen nicht zurecht kommen werde. Die Großmutter erwiederte: »Heute noch sollst du mir die steife, enge Schnürbrust ausziehen. Wenn deine Brust sich wird frei ausdehnen, und tief in Unterleib sich hineindrücken können, so wirst du schon bessern Athem bekommen. Glaube doch ja nicht etwa, daß du durch die Schnürbrust eine schöne Gestalt bekömmst; *) aber krank und elend wirst du wohl. Ich weiß gar nicht, wie man gerade für das weibliche Geschlecht diese ganz widernatürliche Tracht erfunden hat. Hr. Dr. Faust sagt, daß schon der Gurt der Hosen die Manns-

*) Man soll doch dem Urtheile ästhetischer Kenner, wie Winkelmann, v. Sömmerring und anderer Gelehrten mehr zutrauen, als dem albernen Schmeicheleien unverständiger und geschmackloser Menschen.

personen krank macht. *) Der Leib der Weiber soll noch viel freier gehalten werden, weil er eine sehr große Bestimmung hat; und doch hat man sich alle Mühe gegeben, den Unterleib und die Brüste der Weiber zu verunstalten, den Weibern Schmerz, Leiden und Noth zu machen, und wohl mancher gar recht frühzeitig einen qualvollen Tod zu verursachen. Nein, meine Tochter, dein Leib soll und muß frei werden; du sollst dich auf keine Art und Weise schnüren oder pressen.« **) — Besonders ist das dritte Gespräch von der Nothwendigkeit der Bewegung allen jungen Frauenzimmern gar sehr zu empfehlen. Nach vielen andern Belehrungen über diesen Gegenstand faßt die Großmutter dieselben in's Kurze und sagt: »Willst du also, liebes Hannchen, in der Zukunft ein gesundes, frohes Mädchen, Weib und Mutter werden; so

*) Eigentlich den Leistenbruch ihnen sehr häufig veranlasset. »Die Beinkleider, sagt er, welche die Kinder männlichen Geschlechts bis jetzt zu tragen pflegen, sind auch eine Hauptursache, daß der zehnte Mensch männlichen Geschlechts einen Bruch hat.« — S. Dr. Faust Gesundheits Katechismus ꝛc. S. 45. in der Anmerkung.

**) S. 11 — 13.

suche durch hinlängliche Bewegung in der freien Luft auch die gehörige Festigkeit dazu zu erlangen; und hast du einst wieder Töchter, so befolge auch nach meinem Tode diesen Rath; denn weil das weibliche Geschlecht mehrern Gelegenheiten zu Krankheiten nach den Gesetzen der Natur unterworfen ist: so hat die Natur kein besseres Mittel, sich gegen diese Krankheiten zu sichern, als das Empfohlene, dem Körper durch Bewegung in der Luft mehr Festigkeit zu geben.« *) Die Lesung dieser und ähnlicher Schriften würde der Jugend des andern Geschlechts einen eben so großen Nutzen bringen, als die zeittödtende Romanenleserei ihr unersetzlichen Schaden verursacht, da sie das Eingebildete, das nicht zu erreichen ist, der Wirklichkeit, in der sie leben und weben, thörichter Weise vorziehen und darnach haschen. — Aber genug hievon. —

§. 4.

Von der Gymnastik.

Herodikus, ein berühmter Arzt und der Lehrmeister des Hippokrates hat zuerst aus

*) S. 36 u. 37.

der Gymnastik, oder der Kunst Leibesübungen anzustellen einen Zweig der Heilkunst gemacht, und dadurch seine eigene Gesundheit wieder erhalten, so, daß er, seiner körperlichen Schwächlichkeit ungeachtet, ein Alter von hundert Jahren erreichte. Strato der Physiker litt an der Milzkrankheit, welche ohnehin die Krankheit der sitzenden Gelehrten so wie die Mutterbeschwerde der sitzenden Frauenzimmer zu seyn pflegt; und kein anderes Mittel als viele Bewegung befreite ihn davon. So erzählt Galen, selbst ein Arzt, von sich, daß er bis in sein dreyßigstes Jahr und darüber schwach und kränklich war, und seine Gesundheit dann erst wieder erlangte, als er täglich einige Stunden der Leibesbewegung aufgeopfert hatte. Dr. Sydenham, ein Engländer, empfiehlt das Reiten als das vorzüglichste Heilmittel gegen die Mutterplage und die Milzkrankheit, und thut Erwähnung von einem Priester, der von der letzten heftig angegriffen war, und ohne andere Arzneien bloß durch das Reiten zur vorigen Gesundheit gelangt ist. »Von vielen seiner Blutsverwandten, erzählt derselbe, welche schwind- und lungensüchtig waren, sie hätten nach seinem Rathe eine große Strecke Landes zu Pferd durchwandert,

und wären gesund worden, da andere Arzneimittel vergeblich gewesen sind.« Sogar gegen die Gicht, sagen Cloquet und Giraudy (zwey der berühmtesten jetzt lebenden französischen Aerzte) welche bisher die unbändigste Krankheit war, noch keinem Mittel weichen wollte, und selbst vom Hippokrates geradezu durch menschliche Kunst unheilbar erklärt wurde, »gegen sie sey nichts wirksamer — es sey nun um Rückfälle der Krankheit zu verhüten, oder die Heftigkeit ihrer Anfälle zu mildern — als gehörige Diät und Bewegung. Bey Individuen, die schon von Natur durch erbliche Anlage zur Gicht inkliniren, läßt sich die Entwicklung der Krankheit durch zeitig genommene Vorsichtsregeln hindern. Und sollte sich bey ihnen die Krankheit schon einmal gezeigt haben, so ist es doch möglich, sie auf immer zu entfernen. — Die neben der zu beobachtenden Diät erforderliche körperliche Bewegung erkräftigt den Gichtkranken und verhütet die zu große Vollblütigkeit, die ihm schädlich ist.« *) —

*) Wer dabey interessirt ist, muß diesen und die folgenden §. §. oder, was das rathsamste wäre, die ganze Schrift selbst lesen, welche den Titel führt: A. A. Cadet de

Wenn demnach Bewegung und Leibesübung so herrliche Wirkungen hervorbringen und sogar langwiehrige Krankheiten heilen; so läßt sich hieraus die Wichtigkeit einer Gymnastik beurtheilen, deren Uebungen unter der Leitung verständiger und erfahrner Aerzte, nicht nur den Patienten nach Verschiedenheit ihrer Krankheiten und Leibeskräfte angepasset, sondern auch gesunden Personen jedes Alters vorgeschrieben werden könnten, daß sie von Krankheiten jeder Art befreit blieben. Denn, sagt der gelehrte Bacon von Verulam, »man würde schwerlich eine Anlage zu einer Krankheit finden, die nicht durch eine geeignete Bewegungsart verbessert werden könnte.« Und der fürstliche Leibarzt Pechlin schreibt, »es seye durch unzählige Beyspiele bewährt, daß wohl Niemand den Krankheiten weniger unterworfen sey, als diejenigen, welche von Jugend auf die Fechtkunst übten, wodurch ihr Körper fest und stark würde, und wenn sie's bis in's späte Alter forttrieben, sie von allen Krankheiten befreit blieben.«

Baux neue Heilmethode der Gicht und des Rheumatismus ꝛc. ꝛc. 2. Aufl. S. 129. Es ist eine wahre Trostschrift für die an diesen Uebeln Leidenden.

Dieß bezeugte auch der scharfsinnige Fr. M. Helmont von sich selbst, indem er sich zu rühmen pflegte, daß er niemals krank gewesen, und es der täglichen Bewegung, die ihm das Fahnenschwingen machte, zuschrieb. Er brachte sein Leben auf 81 Jahre. *) Man sieht wohl selbst, daß weder das Fechten, noch das Fahnenschwingen ausschließlich eine solche heilsame Wirkung hervorzubringen vermochte, sondern daß durch jede andere Bewegungsart, wodurch der ganze Leib in Thätigkeit gesetzt wird, eben der gewünschte Zweck erreicht werden könne. Fechten und Fahnenschwingen in der Absicht unternommen, um seine Gesundheit zu erhalten und zu befördern sind doch nichts weiter als Spielübungen, an derer Stelle nach Jedermanns Belieben oder Neigung, und mit Rücksicht auf die jedesmalige Leibesbeschaffenheit andere Bewegungsarten oder Spiele gewählt werden könnten, z. B. das Billard- oder Ballspiel, Ballon schlagen oder Kegelschieben, Tanzen, und dgl. oder nach dem Rathe des Celsus, das Laufen, Spatzieren auf unebnen Wegen, oder zur Abwechslung das Auf- und Absteigen, besser

*) Der große Leibnitz schätzte ihn sehr, und verfertigte ihm eine Grabschrift.

unter offenem Himmel, als unter einem bedeckten Gange, mit der beygefügten Einschränkung, aufzuhören, sobald man schwitzt, oder wenigstens sich ermüdet fühlt. *) — Weil aber nach dem Urtheile der Aerzte das Reiten für Gesunde und besonders für Kranke die vorzüglichste Bewegungsart, dieses aber doch bey vielen Personen nicht anwendbar ist, wenn es ihnen an Pferden nnd an Geld mangelt, oder sie nicht Muth uud Geschicklichkeit haben, jene gehörig zu behandeln; so ist es wahrlich Schade und zu bedauern, daß eine Maschine, welche in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts ein Dr. und Prof. Quellmalz erfunden hat, das Reiten zu ersetzen, außer Gebrauch und wie es scheint, in gänzliche Vergessenheit gekommen ist; ob sich gleich seine Zeitgenossen derselben zu ihrem Nutzen und Vergnügen bedient haben. —

Selbst Hippokrates bezeugt, daß »viele Kranke auch ohne ärztliche Hilfe gesund werden, und gesund worden sind; es dünke ihm aber, daß sie, wenn sie keine Aerzte brauchten, auf ein Mittel verfallen seyn, das sie gerettet habe.« **)

*) L. I. C. 2.

**) L. I. de arte. §. V.

Und welches Mittel konnte oder kann es wohl seyn, als ein diätetisches oder ein so genanntes Hausmittel? *) Ist dieß nicht auch heut zu Tage, und wohl zu allen Zeiten der Fall gewesen, daß arme Leute auf dem Lande und in den Städten ohne Aerzte von Krankheiten wieder genesen sind? Ihre gute Natur, der sie nichts in den Weg legten, hat sie geheilet. Denn die Natur, sagt Hippokrates, ist der beste Arzt. **) Oder sie brauchten Mittel, wozu die Natur wieder den Fingerzeig giebt. Sie assen nichts, wenn sie nicht hungerte, und tranken Wasser, das allein schon im Stande ist, die bedenklichsten Krankheiten zu entkräften, wie die nächste Abtheilung beweisen wird. Gemüthsruhe, Reinlichkeit, gesunde Luft und eine ihren

---

*) Friedr. Hoffmann schrieb auch eine Abhandlung im Jahre 1718 von der Vortrefflichkeit der Hausmittel, welche allerdings gelesen zu werden verdiente; und Dr. Zückerts medizinisches Tischbuch ist in gleicher Absicht gar sehr zu empfehlen.

**) »Und, setzt Fr. Hoffmann dazu, die Erhalterin des Lebens und der Gesundheit, die Verwahrerin vor Krankheiten, und die vornehmste wirkende Ursache bey den Arzneien.«

Kräften angemessene Bewegung im Freien beschleunigten ihre Wiederherstellung. Selbst Aerzte, welche ihrem Berufe gemäß, nur Diener der Natur seyn sollten, würden auf diesem Wege geschwinder und sicherer zum gewünschten Ziele kommen, als durch die vielen und künstlichen Arzneimittel, welche die Genesung oft nur verzögern oder erschweren. »Die bewährtesten Aerzte, schreibt Fr. Hoffmann, welche durch ihre Curen den größten Ruf und Ruhm sich erworben haben, bedienten sich weniger und auserlesener Mittel, wie aus ihrer Lebensart und Handlungsweise gar leicht zu sehen ist.» *) Wenn dann die ältesten Aerzte ihren Kranken mehrentheils Bewegung angerathen, wenn selbst Aeskulap, welchen die alten Griechen als den Erfinder der Arzneikunst vergötterten, schon gestehet, daß wenige Krankheiten ohne Bewegung können gehoben werden; und wenn in neuern Zeiten der oft gerühmte Hoffmann in einer besondern Abhandlung dargethan und erwiesen hat, daß die Bewegung das beste Arzneimittel sey; so kann man ja ohne Widerrede behaupten, daß der Menschheit mit des

*) Abhandlung von der einfachsten und allerbesten Arznei rc. §. IV.

verdienten Gutsmuths Gymnastik weit mehr gedient seyn müße, als mit den gerühmtesten Receptbüchern; und daß die Aerzte heut zu Tag; wenn sie die Winke der Natur genauer befolgten, auch ihre Patienten nach Wunsche befriedigen würden. Es läßt sich sogar erwarten, und auch thatsächlich nachweisen, daß dergleichen glückliche Curen für jene ehrenvoller ausfallen, und von diesen großmüthiger belohnt werden dürften. Denn Dr. und Prof. Mercurialis aus Padua, der im siebenzehnten Jahrhunderte eine lateinische Abhandlung über die Gymnastik geschrieben und herausgegeben hatte, hinterließ nach seinem Tode 120000 Dukaten in baarem Gelde, und überdieß wurde ihm von den Paduanern eine Ehrensäule errichtet, — eine Auszeichnung, die vor ihm noch keinem Arzte in der christlichen Welt widerfahren ist. —

Bewegung oder Leibesübung ist also allen Menschen zum gesunden Leben unumgänglich nothwendig, und Celsus beschreibt ihre gute Wirkung wie die schlimme des Gegentheils mit wenigen Worten, indem er sagt, »daß die Trägheit den Körper schwäche, die Arbeit aber stärke; daß jene ein frühes Alter, diese eine lange Jugend bringe.« *)

*) L. I. c. 1.

Die Bewegung des Leibes, welche Dr. Schaarschmidt das Hauptwerk und gleichsam das Gewürz der ganzen übrigen Diät nennt, muß zu allen Zeiten, im Winter und im Sommer, in jeder Witterung, doch mehr in der kalten weniger in der warmen, und zwar alle Tage ohne Ausnahm statt haben, es müßte nur seyn, daß man in den Tagen der Unterlassung auf das Essen gänzlich verzichten wollte.

Eine recht heilsame Bewegung schafft auch das Frottiren oder Reiben des ganzen Leibes, das Schwimmen und das kalte Baden, weil in allen diesen Fällen die Glieder des Leibes bewegt werden, andere wesentliche Vortheile zu geschweigen, welche zur Beförderung der Gesundheit dienen. Außer dem giebt es noch eine zwar gelindere Bewegungsart, die aber doch keineswegs zu vernachläßigen ist, nämlich das Hochathmen, Luftanhalten, Recken und Strecken der Glieder. »Diese thierischen Verrichtungen, sagt ein Recensent in der Jenaer Literaturzeitung, welche nach vorhergegangenem Schlafe gewöhnlich vor sich gehen, verbreiten ein allgemeines Wohl- und Starkgefühl über den ganzen Körper. Diese Bewegungen im Innern sollen die Aerzte gleichfalls zu

benutzen suchen, weil sie zu allen Zeiten, selbst im Ruhestand ohne besondere Kraftaufwand vollzogen werden können.« Vorzüglich dürften das Hochathmen, Luftanhalten, Dehnen und Recken ein wichtiges Moment der physischen Erziehung seyn, besonders bey jungen Leuten, die eine platte, eingedrückte Brust haben. Durch die ersten zwey Verrichtungen, besonders Morgens beym Aufstehen und Ankleiden, kann man selbst dem Brustbau der Kinder eine freiere Hebung und selbst mehrere Wölbung verschaffen, so lange Knorpel und Knochen noch biegsam sind und auf dasselbe die Thätigkeit der Muskeln, Flechsen, und Bänder noch einwirken können.*)

§. 5.

Von der Luft.

Die Luft ist Nahrung und Balsam des Lebens. Es giebt keine Speis und kein Getränk, welche nicht Luft in sich hielten; die wir mit ihnen genießen, und die ohne sie nicht genießbar, wenigstens nicht gedeihlich wären. Auch kann ein Mensch ohne Speis und Trank tagelang, ohne Luft aber keine Minute lang.

*) S. d. Rathgeber für alle Stände rc. 9. St. S. 686.

bestehen. Wir ziehen Nahrung aus der Luft, indem wir sie einziehen. Wir behalten ihre gesunden Theile in uns, und hauchen wieder die untauglichen zurück. Eingesperrt in einem engen Raum von Luft, würden die Menschen zuletzt sich mit ihrem Athem selbst vergiften, und ersticken, weil die Luft nicht mehr genießbar und nährend für sie ist. Zudem ist eine reine Luft dem Kranken so heilsam, wie der Balsam einer Wunde, und kein Kranker in einer unreinen eingesperrten Luft wird genesen, wenn ihm auch die besten Arzneien zu Gebote stünden; dagegen die Patienten bey dem Genuß einer gesunden Luft so gar auch ohne Arzneien wieder hergestellt werden können. Daher behauptet Dr. Hufeland mit völliger Ueberzeugung, »daß reine Luft eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unsers Lebens, als eingeschlossene verdorbene Luft das feinste und tödtlichste Gift sey.« Dadurch will man begreiflich, ja einleuchtend machen, daß Bewegung und Leibesübung, wenn sie die geprieſenen Wirkungen für Gesundheit und Leben äußern sollten, nicht in Häusern und Werkstätten, sondern unter heiterm Himmel geschehen, und selbst die Spatziergänge im Freien nicht bloß

als Bewegung, sondern auch wegen Einathmung einer reinen Luft als Leibesnahrung angesehen werden müßen, und zugleich für die Augen wohlthätig werden, indem sie die Sehkraft der Augen, welche in den engen Bezirk gegenüberstehender Mauern gar sehr leiden, stärken und schärfen. Wer eine frische Gesichtsfarbe und lebhafte Sinnen liebt oder wünscht, meide den längern Aufenthalt hinter den Mauern, und geschlossenen Wänden, und bewege sich oft und viel in der offenen Natur, wo abwechselnd sanfte Winde, welche durch Aufhebung des Gleichgewichts der Luft zu entstehen pflegen, dem Gesichte und der übrigen Oberfläche des Körpers liebliche Kühlung zuwehen. Ueberhaupt zu reden herrscht im Frühjahre die beßte Luft auf erhabenen Gegenden, im Sommer in Gärten, und zur Herbstzeit auf Weinbergen. Die gesündeste Luft erzeugt der gemäßigte Monat May, welcher sie mit den Wohlgerüchen der aus der Erde jüngst entsprossenen Kräuter und Pflanzen und den süßen Düften der Blumen und Baumblühten erfüllt. Die Tageszeiten betreffend, verdient die kühlende und stärkende Morgenluft nach gefallenem Thau vor allen den Vorzug, weil eine erfrischende Luft jedem

Menschen, der nicht unglücklicher Weise verzärtelt worden ist, weit beßer zusagt, als eine warme. »Die nordischen Völker, sagt Fr. Hoffmann, welche der kalten Luft gewohnt, sind kräftiger, stärker und dauerhafter, als diejenigen, welche in einem warmen Klima wohnen. Wer also von dieser Seite, auch in Zimmern und Stuben zu jeder Jahreszeit gesund wohnen will, der befolge wenigstens den Rath des Dr. Hufeland, und sorge, daß derer Temperatur 15 Grade Reaumür nie übersteige.

Es ist zwar oben schon berührt worden, daß die Landluft vor der Stadtluft einen großen Vorzug habe. Obwohl heutiges Tags durch polizeiliche Anstalten und besondere Rücksichtnahm auf Entfernung aller Unreinlichkeiten trefflich gesorgt wird, so sind und bleiben doch große Städte Sammelpläze von Unrath verschiedener Art, welche die sorgsamste Aufmerksamkeit nicht verhindern kann. Man will nur, wie im Vorbeygehen, in Erinnerung bringen die beständige Ausdünstung von vielen tausend Einwohnern — die Thiere *) mit eingeschlossen — Rauch und

*) Wie wird erst die eingesperrte Luft in kleinen und niedern Zimmern oder Stuben verdorben.

Dampf, der aus den Häusern dringt, und besonders der aus den Schlachtbänken, Werkstätten, Ställen, Magazinen, Gewölbern und andern Behältnissen täglich in die Luft übergeht, sie schwängert und verpestet. Und diese Luft ist's, welche die ganze Bevölkerung solcher Städte immerfort in sich sauget. Was aber noch schlimmer ist, und die Gesundheit der Stadtbewohner noch mehr bedroht und gefährdet, ist, daß sogar die Erholungsstunden der eine Theil, in vollgepfropten Trinkstuben oder Tanzplätzen, wo man mit dem, was man ißt oder trinkt, einen Qualm von mancherlei Dünsten, Tabakrauch und Staub einschlucket, zuzubringen; der vornehmere Theil aber in Spiel- und Tanzgesellschaften, welche stark besucht werden, und vorzüglich im Schauspielhause sich zu belustigen pflegt, wo der höchst ungesunde Dampf der beynahe unzähligen Lichter; die durch das Gedräng verstärkte Ausdünstung der schaulustigen Volksmenge, und zuletzt bey dem Austritt der schnelle Wechsel mit der zu sehr kühlenden Nachtluft die beßte Gesundheit zu erschüttern vermag.

Dagegen ist das Land überhaupt, und nament-

---

wo sich Vögel, Hunde, Katzen u. dgl. mit vielen Menschen aufhalten!

lich liegen die Dörfer frei, und Luft und Winde können unten, überher und zwischendurch ungehindert passiren; indeß die hohen und zusammenhängenden Häuser in den Städten ihnen den Weg versperren. Dann sind die Wohnungen der Landleute schon lüftiger gebaut, so, daß allenthalben reine Lüfte eindringen können, welche um so heilsamer sind, als sie die Düfte des rings umwachsenen Erdreichs in sich aufnehmen, was in den Städten die gepflasterten Strassen unmöglich machen. Und welche Erquickung schafft ein kühlender Regen dem grünenden Erdboden, und wie erfrischt er die Luft! In den Städten thut er das Gegentheil. Er befeuchtet und löset die trockenen Unreinlichkeiten auf, und ihre faulenden Dünste gehen in die Luft über, wodurch sie verdicket und angestecket wird. Darf man sich noch wundern, daß die größten Aerzte die meisten Krankheiten in den Städten der verdorbenen Luft Schuld geben, und daß der gelehrte Hofrath Platner schreibt: »In volkreichen Städten sey die Luft faul, und mit vielen Dünsten angefüllt, woraus die meisten und gefährlichsten Krankheiten entstünden, ja öfters große Städte in kurzer Zeit ausstürben. Im Gegentheile sey die

Luft auf dem Lande und im Gebirge so heilsam, daß bloß durch ihre Hilfe die schlimmsten und verwickeltsten Krankheiten gehoben würden?« Daher kömmts, daß viele Leute, derer Geschäfte oder Gewerbe sie nicht an die Stadt fesseln, in größerer oder geringerer Entfernung in freistehende und mit Gärten versehene Häuser vor die Stadt ziehen, wo ihnen in Betreff der Gesundheit keine unwichtigen Vortheile zu Theil werden, welche vorzüglich von den Gärten zu gewinnen sind. Denn wer sich des Tages viel in Gärten aufhält, genießt das gesunde Landleben im Kleinen. Er lebt unter offenem Himmel, athmet balsamische Lüfte, von den düftenden Kräutern und Pflanzen geschwängert; und hat er Lust und einige Kenntniße in der Baum- und Pflanzenkultur, so findet er täglich darin etwas zu thun, das ihn angenehm beschäftiget, und zugleich der Gesundheit ungemein zusagt. Die Mannigfaltigkeit der Gegenstände verschafft ihm tägliche Abwechslungen, welche nie ermüden. Lesen und schreiben, denken und studieren kann man in einer umlaubten oder umrankten Sommerhüte. Es ist erheiternd und ergötzlich unter offenem Himmel oder grüngedeckter Laube einen fröhlichen Familienkreis zu bilden und das

Frühstück, Mittag- oder Abendmahl zu verzehren, oder mit einem oder dem andern guten Freunde sich zu unterhalten. Kurz der muß sich und seinem Leben gram seyn, der lieber in einer dumpfen Stadt sitzen bleibt, wenn er nicht gebunden ist, als daß er vor der Stadt eine Wohnung mit angränzendem Garten beziehe, und seines Lebens froh werde; oder, wenn er Bauherr ist, lieber den Platz, der sich zu einem Garten eignete, verbauet, weil es mehr einträgt, als die Gartenfrüchte abwerfen würden, d. h. lieber bey gefülltem Beutel früher und ohne Genuß aus der Welt gehen, als sein und seiner Familien Glück noch einige wenigstens, wo nicht viele Jahre länger genießen. — Daher kömmts!, daß Herrschaften und andere Personen, die es vermögen, während der wärmern Jahreszeit die Städte verlassen und auf das Land zu ziehen pflegen, um eine reinere Luft zu genießen und ihre Gesundheit zu befördern. Viele reisen zu Gesundbrunnen, um ihre wankende Gesundheit wieder aufzurichten und zu befestigen, oder die zerrüttete herzustellen, oder Krankheiten, wozu man Anlage zu haben glaubt, zu verhüten, oder welche im Anzuge zu seyn scheinen, abzuwenden. Alle großen Aerzte von

Hippokrates bis auf unsere Zeiten stimmen darin überein, daß die Orts- und somit die Luftveränderung in sehr vielen, besonders langwierigen Krankheiten die besten Curen machen, und Boerhaave erinnert, daß fürstliche Leibärzte Ort und Gegenden im Lande, wo die beßte Luft herrscht, auskundschaften und wissen sollten.

Zum Beweise aber, daß auch Städte, wenn sie eine günstige Lage haben, gesund seyn, und zur Wiedererlangung der Gesundheit verhelfen können, wird erzählt, daß Kaiser Karl V., als er lange Zeit an einem Quartanfieber litt, sich nach Madrid begeben habe, und in einem Tage von seinem Uebel genesen sey. Noch merkwürdiger ist, was der k. dänemärkische Leibarzt Borrich aufgezeichnet hat. Ein Kavalier hatte einsmals durch einen unglücklichen Fall ein Bein gebrochen. Zwar wurde der Bruch geheilet, aber nicht vollständig, so, daß er immer näßte. Nicht lange nach diesem Vorfalle mußte derselbe einen Gesandschaftsposten in Madrid übernehmen. Anfangs mit Arbeiten überhäuft hatte er nicht Zeit an sein Uebel zu denken; fand aber nach etlichen Monaten, daß es geheilet sey, und er wurde von demselben über drey Jahre

nicht mehr beunruhiget. Sobald er aber nach Koppenhagen zurückgekehrt war, brach es wieder auf und fing an wie vorher zu näßen, und zwar einige Jahre unausgesetzt, bis er, mit hohen Geschäften beauftragt, eine zweyte Reise nach Spanien antreten mußte, wo er mit Verwunderung wahrnahm, daß sein offener Schaden zu schwären aufhörte, und wieder zuheilte. Ganze sechs Jahre, die er in Madrid zubrachte, empfand er nicht das Geringste von seinem ehemaligen Uebel. Nach seiner Rückkehr aber in sein Vaterland währte es nicht lange, und die Wunde öffnete sich wieder. — Kann wohl eine Wirkung der Ort- und Luftveränderung sich begreiflicher und einleuchtender offenbaren? Liegt es nicht am Tage, daß, was Madrids trockne Luft gut gemacht, Koppenhagens feuchte Luft wieder verdorben habe? — Schon in den ältesten Zeiten sind gewisse Länder und Ortschaften der Gesundheit wegen im beßten Rufe gestanden. Schwerlich aber dürfte in dieser Hinsicht irgend ein anderes Land den Verbannungsort des hochberühmten, gewaltigen Erderschütterers Napoleon Buonaparte, nämlich die Insel St. Helena, im atlantischen Meere gelegen, übertreffen; denn von dieser

rühmt man, daß Kranke, aus Indien dahin kommend, wenn sie dem Tode schon nahe sind, wieder gesund zu werden anfangen, und daß die Einwohner derselben von keiner andern Krankheit, als von einem hohen Alter wissen. Die Hauptursache davon ist zweifelsohne, weil diese Insel sich im Besitze zweyer vorzüglichen Stützen der Gesundheit, einer gesunden Luft, und eines gesunden Wassers, befindet. Auch die ostindischen Seefahrer pflegen sich hier von ihren Strapazen zu erholen, und sich mit frischem Wasser zu versehen. Man nennt sie daher die Herberge des Meeres. *)

Es wird endlich unnöthig seyn, denjenigen, welche weder Landgüter selbst, noch eine bequeme Gelegenheit haben, auf dem Lande zu leben, anzurathen, daß sie zu dessen Ersatz Gesundheitsreisen anstellen sollen, welche alle die gerühmten Vortheile der Bewegung, der Luft-

*) An Buonaparte hat sich diese merkwürdige Eigenschaft der Insel nicht bewährt. Aber die sonderbare Wendung seines Schicksals ist auch keine gewöhnliche Erscheinung; so wie der Magenkrebs, welcher seinen Tod verursacht hat, keine der gewöhnlichen Krankheiten zu seyn pflegt.

veränderung und Gemüthserholung in sich vereinigen. Denn, sagt Dr. Hufeland, »die fortgesetzte Bewegung, die Veränderung der Gegenstände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuß einer freien, immer veränderten Luft wirken zauberisch auf den Menschen, und vermögen unglaublich viel zu Erneuerung und Verjüngung des Lebens.« *) Dieß wird auch Niemand in Abrede stellen wollen; im Gegentheile wird Jedermann das Reisen, es sey zu Wasser oder zu Lande, mit Ueberzeugung als ein vorzügliches Mittel seine Gesundheit zu erhalten, wie auch die verlorne wieder zu erlangen, anerkennen. In dieser letzten Rücksicht wird ein merkwürdiges Beyspiel erzählt. Es hatte eine Erb-Schwindsucht eine ganze Familie bis auf eine Person aufgerieben, welche durch eine lange Reise zu Fuße gerettet wurde. Ein sehr reicher Mann zu Enkhausen **) litt sehr an der Schwindsucht, die er von seinen Eltern geerbt, und sie gleichfalls

*) Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern rc. S. 576 d. Orig. Ausg.

**) Enkhuizen, eine Stadt in Nordholland mit 5650 Einwohnern.

seinen fünf Töchtern zum Erbtheile hinterlassen hat. Als die eine dieser Töchter gestorben war, und eine andere sich gelegt hatte, entschloß sich die dritte, ehe sie dasselbe traurige Loos traf, das Vaterhaus zu verlassen, und eine Reise zu Fuß zu machen. Zu dieser Absicht versah sie sich mit Wechsel, und ging von einem Orte zu dem andern, ohne sich irgendwo eine zu lange Zeit aufzuhalten. Nach einem Jahre kehrte sie wieder in ihre Heimath zurück, fand aber keine Schwester mehr am Leben. Sie selbst mied auch das Vaterhaus, und ließ sich vor dem Thore wohnhaft nieder. Auf diese Weise blieb sie während ihres ganzen Lebens- laufes von der Schwindsucht befreit.

Allein Lustreisen zur Beförderung der Gesundheit können wieder nur bemittelte und wohlhabende Leute unternehmen. Es ist demnach die zahlreichste Menschenklasse, welche zu den Unvermöglichen und Armen zu rechnen sind, wie auch alle jene vermöglichen Bürger, welche ihr Gewerb oder Geschäft, das sie treiben, in dem Orte ihres Aufenthalts fest hält, dieses herrlichen Mittels beraubt, und gezwungen zum Nachtheile ihrer Gesundheit meistens für immer darauf zu verzichten. Das ist wohl wahr; man

vergesse aber nicht, was schon in der Einleitung ist erinnert worden, daß die Natur, welche aller Menschen gute Mutter ist, von uns keine theuren Opfer fordert, das, was sie uns mit freigebiger Hand geschenkt hat, auch zu erhalten. Es sind ganz einfache Mittel, die edelsten Naturgaben, Gesundheit und Leben zu sichern, und dieselben vor Krankheit zu verwahren. Nur diejenigen, welche aus dem Geleise, auf das die Natur hinweiset, treten, fallen den Aerzten in die Hände. Wer künstlich zu leben pflegt, will auch, wenn er krank wird, künstlich behandelt werden, wie die tägliche Erfahrung zeigt; dagegen Leute, denen es an Baarschaft fehlt, gewiß wünschen, daß ihnen sowohl die Erhaltung, als die Wiederherstellung der Gesundheit, wenn sie verloren gieng, nichts, oder so wenig als möglich kosten möge.

Zum Trost aller derer, welche weder Landhäuser noch Geld haben, Mineralbäder zu besuchen oder andere Reisen zu unternehmen, sey es gesagt, daß man auch in Städten überhaupt, und zwar in den größten und volkreichsten, der verunreinigten Luft ungeachtet, gesund und lange leben könne. Zahlreiche Beyspiele beweisen es unumstößlich. Man beobachte erstens nur die

gemeinsten Gesundheitsregeln, einmal in Ansezung der Wohnung, welche mehrentheils der freien Wahl überlassen zu seyn pflegt. Dieselbe soll nicht in engen, oft schmutzigen Gäßchen, sondern an offenen, weiten Strassen, nicht im Erdgeschoße, sondern im ersten oder zweyten Stockwerke, im Sommer dem Winde, im Winter der Sonne zugänglich, gewählt werden, in derer Nachbarschaft keine luftverderbende Gewerbe, als Schlachten, Lohgärben u. dgl. getrieben werden. Dann heißt ein Sprichwort: Dem Reinen ist alles rein. Diesem kann wohl kein anderer Sinn entsprechend seyn, als: Der Reine hat und hält alles rein. Reinlichkeit ist eines der vorzüglichsten Mittel zur Gesundheit. Eine reine Luft ist eine von schädlichen Dünsten befreite Luft. Es ist zwar in keines Menschen Macht die Stadtluft zu reinigen oder rein zu erhalten; aber verhüten kann jeder Mensch, daß die ihn und die Seinigen umgebende Luft in seiner Wohnung, die Luft in Wohn- und Schlafzimmer nicht durch eigene Vernachläßigungen in der Wäsche, Bett, Kleidung und Möbeln verunreiniget, daß alles, wo möglich, auf der Stelle beseitiget werde, was sowohl den Geruch, als den Wohlstand

beleidigen könnte. Man bringe in Wohn- und Schlafzimmern und in Speisegewölbern Luftzieher an, öffne oft die Fenster, und reinige die Wohnung täglich durch Luftzüge. Eine Wohnung, wo man Luft und Wind nicht durchziehen lassen kann, ist durchaus ungesund, und ein bequemer Aufenthalt für alles häßliche Ungeziefer. In schwülen Tagen besprenge man die Fußböden öfters mit reinem frischen Wasser. Ein vorzügliches Mittel gegen böse Luft ist das öftere Waschen nicht nur des Gesichts und der Hände, sondern des ganzen Leibes mit frischem Wasser und besonders das Baden im kühlen oder kalten Wasser. Dieses letzte ist zugleich eines der ersten Gesundheitsmitteln, *) wie man in der dritten Abtheilung vernehmen wird. Wer sich diese Vorschriften zur häuslichen und Tagesordnung macht, dem wird die verdorbenste Stadtluft nichts anhaben können, und sie sind doch von der Art, daß sie auch der Unbemittelte beobachten kann, ohne einen Aufwand zu machen.

*) S. Gemeinnützige Aufsätze zur Beförderung der Gesundheit ꝛc. von Dr. Hufeland ꝛc. S. 85. it. Unzers Handbuch 1. Th. S. 147. nebst vielen andern Schriften des nämlichen Inhalts.

Nebst diesen giebt es noch wesentlichere Mittel die Wirkungen einer unreinen Luft auf unsern Körper größtentheils unschädlich zu machen. Die Mäßigkeit, von der in der vorigen Abtheilung gehandelt worden ist, gewährt eine starke Schutzwehre gegen Krankheiten überhaupt. Zwar ist es nicht an dem, daß sie gleichsam einen Freiheitsbrief gegen die schädlichen Einflüße einer ansteckenden Luft ertheilte; wenn aber die ersten Wege, wenn Blut und Säfte rein; folglich weder Anlage noch Empfänglichkeit zur Aufnahme und Verbreitung des Giftes, als Krankheitsstoffes, im Körper des Mäßigen vorhanden ist, so wird das Gift, das in demselben keine bleibende Stätte gewinnen kann, auf natürlichen Wegen leicht fortgeschafft. Sollte sich aber — behauptet Dr. Schlüter — ein unvermeidlicher Fall ereignen, und eine herrschende Seuche auch den Mäßiglebenden ergreifen, so wird sich bey ihm die Krankheit allemal gutartig äußern, und er wird in Bälde genesen, während Millionen um ihn her niederstürzen. *) So ist Sokrates bey der wüthenden Pest in Athen unter den vielen Tausenden, welche

*) A. a. O. S. 195 u. 96.

von ihr hingerafft worden sind, wegen seiner großen Mäßigkeit unversehrt geblieben. — Ein nicht minder wirksames Mittel, daß die ungesunde Luft einer volkreichen Stadt für Leben und Gesundheit, ohne zu kostspieligen Reisen seine Zuflucht zu nehmen, keine merklichen Nachtheile bringe, ist, daß man in einer reinen Atmosphäre vor der Stadt sich oft und viel bewege, unter Beobachtung jener Vorschriften, welche eben ertheilt worden sind, und welche jede Bewegung für Körper und Geist erst recht gedeihlich und erquickend machen.

Wie sehr viel die Beobachtung dieser Vorschriften zum gesunden und langen Leben beytrage, beweist unter mehr andern, der Kardinal Salis, Erzbischof zu Sevilla,*) der größten Stadt in Spanien, der, ob er gleich in dieser volkreichen Stadt lebte, doch sein Alter auf 110 Jahre brachte. Er war dabey munter, und pflegte zur Ursache seines hohen Alters anzugeben, daß er in seiner Jugend, wie im Alter gelebt habe, darum aber jetzt in seinem Alter

*) Sevilla ist eine Handelsstadt, und zählte vor Zeiten 400000, dermal nur ungefähr 70000 Einwohner.

jung sey. Seine Diät war sparsam; aber doch gut. Er ritt oder gieng täglich in die Luft, und beym Regenwetter in eine bedeckte Halle oder Gang. Diese Lebensart erhielt seinen Körper gesund. Er gestand selbst, er habe es dieser Diät zu verdanken, daß sein Leben ohne Krankheit, ohne verderbliche Leidenschaft, folglich ohne Kummer, bis zu diesem Patriarchenalter dauerte.

Die Wichtigkeit und Wirksamkeit dieser zwey Mittel, der Mäßigkeit und der Bewegung für Gesundheit und Leben recht anschaulich zu machen, erlaubt sich der Verfasser zum Beschluße der zweyten Abtheilung seinen verehrlichen Lesern und Leserinen folgende schnurrige Erzählung aufzutischen.

Der geheilte Kranke.

Reiche Leute haben trotz ihrer gelben Vögel doch manchmal auch allerlei Lasten und Krankheiten auszustehen, von denen der arme Mann nichts weiß; denn es giebt Krankheiten, die nicht in der Luft stecken, sondern in den vollen Schüßeln und Gläsern, und in den weichen Sesseln und seidenen Betten, wie jener reiche Amsterdamer ein Wort davon reden kann. Den ganzen

Vormittag saß er im Lehnsessel, oder gaffte und gähnte zum Fenster hinaus; aß aber zu Mittag doch wie ein Drescher, und die Nachbarn sagten manchmal: »Windet's draußen, oder schnauft der Nachbar so?« — Den ganzen Nachmittag aß und trank er ebenfalls, bald etwas Kaltes bald etwas Warmes, ohne Hunger, aus lauter langer Weile bis an den Abend, also, daß man bey ihm nie recht sagen konnte, wo das Mittagsessen aufhörte, und wo das Nachtessen anfieng. Nach dem Nachtessen legte er sich in's Bett, und war so müde, als wenn er den ganzen Tag Steine abgeladen, oder Holz gespaltet hätte. Davon bekam er zuletzt einen dicken Leib, der so unbeholfen war, wie ein Maltersack. Schlaf und Essen wollt ihm nicht mehr schmecken, und er war lange Zeit, wie es so geht, nicht recht gesund, und nicht recht krank; wenn man aber ihn selbst klagen hörte, so hatte er 365 Krankheiten, nämlich alle Tage eine andere. Alle Aerzte in Amsterdam mußten ihm rathen. Er verschluckte ganze Feuereimer voll Tränkchen, und ganze Schaufeln voll Pulver und Pillen, wie Enteneier so groß, und man nannte ihn zuletzt scherzweise nur die zweybeinige Apotheke. Aber alle Arzneien halfen ihm nichts; denn er

folgte nicht, was ihm die Aerzte befahlen, sondern sagte: »Wofür bin ich ein reicher Mann, wenn ich leben soll, wie ein Hund, und der Arzt mich für mein Geld nicht will gesund machen?« — Endlich hörte er von einem Arzte, der hundert Stunden weit von ihm weg wohnte, der sey so geschickt, daß die Kranken gesund würden, wenn er sie nur recht anschaue, und der Tod geh' ihm aus dem Wege, wo er sich nur sehen lasse. — Zu diesem Arzte faßte er ein Zutrauen, und schrieb ihm seinen Umstand. Der Arzt merkte bald, was ihm fehle, nämlich nicht Arznei, sondern Mäßigkeit und Bewegung, und dachte: »Wart, dich will ich bald geheilt haben!« Deßwegen schrieb er ihm ein Brieflein folgenden Inhalts:

»Guter Freund, Ihr habt einen schlimmen Umstand; doch wird Euch zu helfen seyn, wenn Ihr folgen wollt. Ihr habt ein böses Thier im Bauche, einen Lindwurm mit sieben Mäulern. Mit dem Lindwurm muß ich selber reden, und Ihr müßt zu mir kommen. Aber fürs erste dürft Ihr nicht fahren, noch auf dem Rößlein reiten, sondern auf des Schuhmachers Rappen; sonst schüttelt Ihr den Lindwurm, und er beißt Euch die Eingeweide ab, sieben Därme

auf einmal ganz entzwey. Fürs zweyte dürft Ihr nicht mehr essen, als zweymal des Tags einen Teller Gemüse, Mittags ein Bratwürstlein dazu, und am Morgen eine Fleischsuppe mit Schnittlauch darauf. Was Ihr mehr esset, davon wird nur der Lindwurm größer, also, daß er Euch die Leber erdrückt, und der Schneider hat Euch nimmer viel anzumessen, aber der Schreiner. Dieß ist mein Rath, und wenn Ihr ihn nicht befolgt, so hört Ihr im andern Frühjahre den Guguck nimmer schreien. Thut, was Ihr wollt!«

Als der Kranke so mit sich reden hörte, ließ er sich sogleich am andern Morgen die Stiefel salben, und machte sich auf den Weg, wie ihm der Arzt befohlen hatte. Den ersten Tag gieng es so langsam, daß wohl eine Schnecke hätte sein Vorreiter seyn können; und wer ihn grüßte, dem dankte er nicht, und wo ein Würmlein auf der Erde kroch, das zertrat er. Aber schon am zweyten und dritten Morgen kam es ihm vor, als wenn die Vögel schon lange nicht mehr so lieblich gesungen hätten, wie heute; und der Thau schien ihm so frisch, und die Kornblumen im Felde so roth, und alle Leute, die ihm begegneten, sahen so freundlich aus, und auch er, und alle

Morgen, wenn er aus der Herberge ausgieng, wars schöner, und er gieng leichter und munterer dahin, und als er am 18. Tage in der Stadt des Arztes ankam, und am andern Morgen aufstand, war es ihm sowohl, daß er sagte: »Ich hätte zu keiner ungeschicktern Zeit gesund werden können, als jetzt, da ich zum Arzt soll. Wenns mir doch ein wenig in den Ohren brausete, oder das Herzwasser liefe.«

Als er nun zum Arzt kam, nahm ihn dieser bey der Hand, und sagte ihm; »Jetzt erzählt mir denn noch einmal vom Grunde aus, was Euch fehlt.« Da sagte er: »Herr Doktor, mir fehlt, Gottlob, nichts, und wenn Ihr so gesund seyd, wie ich, so soll's mich freuen.« Der Arzt erwiederte: »Das hat Euch ein guter Geist gerathen, daß Ihr meinen Rath befolgt habt. Der Lindwurm ist jetzt abgestanden. Aber Ihr habt noch Eier im Leibe; deßwegen müßt Ihr wieder zu Fuße heimgehen, und daheim fleißig Holz sägen, daß es Niemand sieht, und müßt nicht mehr essen, als Euch der Hunger ermahnt, damit die Eier nicht ausschlupfen. So könnt Ihr ein alter Mann werden;« dabey lächelte er. Aber der reiche Fremdling versetzte: »Herr Doktor, Ihr seyd ein feiner Kauz, und ich ver-

steh' Euch wohl.« Er hat nachher den Rath befolgt, und 87 Jahre, 4 Monate und 10 Tage gelebt, wie ein Fisch im Wasser so gesund, und hat alle Neujahre dem Arzte ein schönes Stück Geld zum Gruße geschickt. —

Freilich wird so Mancher sagen: »man sehe es dieser Erzählung aus dem launigen und muntern Vortrage schon an, daß sie zur Belustigung der Leser erdichtet worden ist.« Das mag wohl seyn; aber versichern und verbürgen kann man dagegen, daß von Seite des Patienten das Thatsächliche hievon zu jeder Zeit, besonders in großen Städten die Tagsgeschichte von vielen, nur zu vielen Personen zu seyn pflegt, welche nichts thun und dabey gemächlich und schwelgerisch leben; und daher in die nämliche Noth, wie der Amsterdamer, gerathen; erst zu kränkeln, dann krank zu werden anfangen, und endlich bey dem Arzte Hilfe suchen, derer Rath sie aber gewöhnlich nicht befolgen, wie jener. Denn eine weite Reise zu Fuße bey magerer Kost machen, oder täglich Holz sägen oder klieben, und dabey nicht mehr essen, als der Hunger fordert; das wollen sie nicht, und andere Mittel, die hier helfen könnten, giebt es nicht. Kein vernünftiger Arzt kann oder

wird eine andere Arznei verordnen, als eine genaue Diät und viele Bewegung. Mit einem gefräßigen Lindwurm von sieben Mäulern langt man heut zu Tage nicht mehr aus. Die Leute sind im 19 Jahrhunderte den Aerzten schon zu gescheid worden. Es bleibt also für diese Gattung von Patienten nichts anders übrig, als geduldig zu leiden, und früher, als nöthig wäre, von dieser Welt zu scheiden. Dieses glauben sie zwar ebenfalls nicht, wenn ihnen ihr Hausarzt mit einem frühzeitigen Tode droht, wofern sie nicht ihre ganze Lebensordnung abändern: insgeheim aber fürchten sie sich doch davor, und suchen ihn, weil die ordentlichen Aerzte zu ehrlich denken, als daß sie sich zu ihrer Patienten Verderben ihren gefährlichen Launen und unvernünftigen Forderungen zu fügen sich bequemen wollten, durch Mittel, welche unberufene und unverständige Leute ihnen verrathen oder vorschreiben, von sich zu entfernen, ohne daß sie ihre unordentliche und gemächliche Lebensart aufgeben, oder auch nur beschränken. Da nun die von Charlatanen vorgeschriebenen und gepriesenen Mittel gewöhnlich so beschaffen zu seyn pflegen, daß sie entweder dem verwöhnten Geschmacke der Kranken angepasset, und mehr,

um sie zu vergnügen, als zu heilen, eingerichtet werden; oder unter dem eitlen Vorgeben, als sollten dem durch Völlerei geschwächten und verderbten Magen wieder Stärke und hinreichende Wärme verschaffet werden, dieselben von geistiger und erhitzender Natur seyn müßen, damit das Uebermäßige im Magen um so leichter und besser verzehrt und verdauet werden möge: so begreift selbst der Nichtarzt oder Laie ohne Schwierigkeit, daß eine so verkehrte Heilungsmethode lebensgefährliche Krankheiten vielmehr herbeyzuführen, als ihnen vorzubeugen, und selbst den Tod eher zu beschleunigen, als zu entfernen geeignet seyn müße.

Uebrigens darf nicht übersehen werden, daß diese Erzählung vollkommen hieher passet, indem sie ein treffendes Beyspiel der angewandten und glücklich ausgeführten Vorschriften und Regeln darbietet, welche die erste und zweyte Abtheilung enthalten, und dadurch ihre Zweckmäßigkeit um so gewisser erproben, als man die guten Wirkungen der gemachten Cur selbst mit eigenen Augen zu sehen glaubt.

Dritte Abtheilung.

§. 1.

Das beßte, einfachste und wirksamste Gesundheitsmittel in der Natur.

Das Benehmen der Menschen, rücksichtlich ihrer Gesundheit, ist in der That sonderbar. Sie leben in einem beständigen Widerspruche mit sich selbst. Gesund seyn und gesund bleiben, das wollen sie und doch versäumen sie mit der größten Gleichgiltigkeit das zu thun und zu meiden, was Natur und Vernunft zur Erhaltung der Gesundheit zu thun und zu meiden befiehlt, und was sie selbst einzusehen und zu billigen nicht umhin können. Nicht nur befolgen sie die Vorschriften der Mäßigkeit nicht, im Gegentheile verstossen sie fast täglich dawider; nicht nur erfahren sie wegen Mangel an nöthiger Bewegung mancherlei Ungemach und körperliche Be-

schwerden, und doch opfern sie der gewohnten Gemächlichkeit ihr besseres Wohlseyn. Aber die Folgen solcher Uebertretungen und Vernachläßigungen werden von Zeit zu Zeit bedenklicher. Allmählig entstehen krankhafte Anlagen, und nehmen Besitz von jenen Gliedern oder Theilen des Leibes, welche darunter am meisten leiden oder gelitten haben. So beyläufig bilden sich diejenigen chronischen oder langwierigen Uebel, welche allgemein bekannt, als die Peiniger des menschlichen Lebens allgemein gefürchtet, und doch ihnen nicht vorgebeugt oder entgegen gearbeitet wird. Darum aber muß man sich's auch gefallen lassen, wenn sich Lungen- und Wassersuchten, Krämpfe und Nervenschwäche, Milz- und Mutterbeschwerden oder goldene Ader und hartnäckige Flüße, die rheumatischen oder gichtischen Gliederkrankheiten in die Haufen der Verächter der Naturgesetze theilen und unversöhnliche Rache üben; oder sollten sie von diesen verschont bleiben, in gefährlichere, oft tödtende Krankheiten verfallen, welche man hitzige zu nennen pflegt, und welche zu zahlreich sind, als daß sie hier namentlich aufgezählt werden könnten. In den wöchentlichen Sterbelisten findet man sie zerstreut durch alle Stufen des mensch-

lichen Alters vom Kinde bis zum Greisen, wo sie in einem wunderlichen Gemisch unter den mannigfaltigsten Gestalten sich dem Wißbegierigen kund thun, und zugleich den Beweis liefern, daß bey weitem der größte Theil der Gestorbenen lange vor der Zeit dem Tode zum Raube ward. Es unterliegt auch keinem Zweifel, daß die unordentliche Lebensart die erste und hauptsächlichste, die Unzulänglichkeit der ärztlichen Hilfe und Mittel aber die zweyte Ursache dieses traurigen Ergebnisses sey. Diese auffallend große Sterblichkeit der Menschen zu vermindern, dürften wir nur so leben, wie es Natur und Vernunft von uns fordern; oder wenn es uns nach Lust und Neigung zu leben beliebte, und dieserwegen Krankheiten sich in unserm Körper erzeugten, dürften die Aerzte nur den Sitz und die Natur jeder Krankheit genau kennen, die ganz geeigneten Mittel dagegen wissen, den Kranken verordnen, und diese sie vorschriftmäßig gebrauchen: gewiß, um viele Tausende würde jährlich die Zahl der Verstorbenen geringer, und das Menschengeschlecht glücklicher seyn. Aber, leider, sind dieß nur fromme Wünsche, welche so lange nicht in Erfüllung gehen, als die durch Reitz gelockte und

durch Beyspiele verstärkte Lüsternheit die Oberhand über Natur und Vernunft behauptet, und so lange die Aerzte nur Menschen, und nicht allwissend und allvermögend sind.

Gott, der Schöpfer der Natur, hat dem Menschen einen Körperbau und eine Lebenskraft verliehen, welche 150 — 170 ja 200 Jahre den zerstörenden Einflüßen der Elemente widerstehen können. Wer dürfte wohl zweifeln, daß Er, der Allgütige, der den menschlichen Leib so herrlich ausgerüstet und ihm eine so lange Lebensdauer bestimmt hat, nicht auch für dessen Erhaltung, und, wenn er äußerlich oder innerlich Schaden leiden sollte, zur Heilung oder Wiederherstellung desselben gesorgt, und uns Etwas dafür an die Hand gegeben haben werde. Allerdings wird erwiedert, hat Er das, und zwar im Ueberfluße gethan. Die drey Reiche der Natur sind unerschöpfliche Vorrathkammern, welche nicht nur zur Aufrechthaltung des gesunden, sondern auch zur Heilung des kranken Körpers alle nur erdenklichen Mittel enthalten und uns darbieten. Ja gewiß! Wer aber weiß jedesmal das Rechte und Zweckmäßige für einen vorliegenden Fall zu wählen? Nicht wahr, dazu wird Kenntniß und Erfahrung gefordert?

Das Eine kostet Geld, das Andere viele Zeit. Sie können also nicht das Eigenthum jedes Einzelnen seyn, und sind daher der großen Menschenmasse nicht zugänglich. Diese scheint demnach nicht am beßten berathen zu seyn, wenn in tausend Fällen Beystand und Hilfe erst von denen zu erwarten ist, welche sich die nöthige Kenntniß und Erfahrung eigen gemacht; aber unmöglich allzeit und überall, wo ihre Gegenwart nothwendig wäre, zugegen seyn können. Hier ist nicht die Rede bloß von Einöden, Weilern, Dörfern und andern kleinen oder abgelegenen Ortschaften, wo kein Landarzt zu wohnen oder zu seyn pflegt, sondern auch von Märkten und Städten, wo Aerzte und Apotheken ihre Heimath haben, und wo sich der Fall eben nicht gar selten ereignet, daß die ersten nicht bey Handen sind, wenn zufällig Jemand am Körper verletzt wird, oder plötzlich erkranket. Nicht geringer ist die Zahl derer, welche eines ordentlichen Heilkünstlers Umgang nehmen, weil sie ihn zu bezahlen unfähig sind; endlich giebt es Leute, welche, wenn ihnen ein Uebel zustoßt, den einfachsten vor den künstlich bereiteten Mitteln ihr Vertrauen schenken, und jene auch wählen. Alle diese wären schlimm daran, wenn ihnen

nicht etwas Dienliches zu Geboth stände, das sie allzeit und überall, ohne verzögernde Zubereitung, auf der Stelle haben und anwenden könnten. Die Natur, welche unter ihren Kindern keinen stiefmütterlichen Unterschied macht, und Alles, was sie thut und giebt, umsonst thut und giebt, hat für alle ihre Geschöpfe, um so mehr für alle Menschen ohne Ausnahme vom höchsten bis zum niedrigsten, vom Throne bis zur Hüte trefflich gesorgt, und ein Mittel bereitet, das an Gesundheit für sich, wie an Heilsamkeit in Krankheiten Alles übertrifft, was Gesundes und Heilsames auf dem ganzen Erdenrunde zu finden ist. Und dieß ist — das Wasser.

Eine so vorzügliche Gabe des Himmels, von uns Menschen verkannt, hintangesetzt und verachtet zu sehen, beweist unwidersprechlich unsere Thorheit sowohl, als Undankbarkeit, die wir aber auch theuer und empfindlich genug büßen müßen. Nicht nur die Verkürzung unsers Lebens überhaupt ist eine Folge davon; sondern nach der Verschmähung des Wassers, welches doch das unsrer Natur angemessenste Getränk ist, und nach der Vernachläßigung der unserm Leibe so sehr nöthigen Reinigungen im

Wasser hat sich ein ganzes Heer von Krankheiten und Seuchen über die Erde verbreitet, und Besitz vom menschlichen Körper genommen. Die seitdem vergrößerte Anzahl von Lazarethen, Spitälern und andern Kranken- und Siechenhäusern, dann eine außerordentliche Menge von Kranken in ihren Wohnungen bezeugen diese Wahrheit laut genug. Demungeachtet ist der größte Theil der Menschen so sehr verblendet, daß sie gerne für ihre Lebenszeit auf das Wasser verzichten wollten, wenn es nur ihre finanziellen Umstände erlaubten, sich täglich mit Bier, Wein und andern künstlichen Getränken zu sättigen. Und was die Reinigungen des Körpers betrifft, sagt Dr. Hufeland, daß bey Weitem die mehrsten Menschen außer dem Bade der hl. Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Badens nicht wieder empfangen. Das traurigste hiebey ist, daß diese Gleichgiltigkeit oder vielmehr Abneigung gegen das Wasser, welche ohnehin beynahe allgemein herrscht, immer noch von Geschlecht zu Geschlecht fortgepflanzt wird. Schon dem Kinde wird das ihm sehr heilsame Wasser entzogen, und dafür Bier und Wein unter dem albernen Vorwande gereicht: »Das Kind müße Kraft bekommen und stark werden;« obgleich

offenbar das Gegentheil erfolgt. Eine seinem kleinen Körper angemessene Kraft und Stärke kann nur das tägliche Waschen vom Kopfe bis zu den Füßen mit kaltem, und das öftere Baden im gemäßigt kalten Wasser verschaffen. Allein aus Trägheit oder Bequemlichkeit der Wärterin oder der Mutter selbst wird dieses meistens gänzlich versäumt, oder einigemal nur oberflächlich und nachläßig mit warmen, mehrentheils zu warmen Wasser verrichtet, welches dann eher die Verweichlichung als die Stärkung des kleinen Geschöpfes nach sich ziehen muß. Rückt das Kind mit den Jahren vorwärts, so hört es von allen Seiten fast nichts, als Lobeserhebungen aller warmen und kalten in- und ausländischer Modegetränke, und sieht fast täglich in und außer dem Hause Trinkgelagen mit Kaffee, Thee, Punsch u. dgl. oder mit Bier, Wein, wohl auch Branntwein und ähnlichen berauschenden Flüßigkeiten, und wird auch oft selbst dazu gezogen, vermuthlich, um das Schwächungssystem, das man bey der Erziehung des unmündigen Kindes treulich befolgt hat, jetzt in seinem Knaben- und Jünglingsalter zu vollenden. Kein Wunder, wenn man bey uns eben so viele alternde Jünglinge, als bey unsern Vorfahren, den

alten Deutschen jugendliche Greise, d. i. welche den Jahren nach alt, dem Aussehen und Kraft nach jung waren, herumwandeln sah! Jenes ist die Wirkung der Kunst, dieses der Natur. Durch Kunst werden jene Getränke bereitet, derer Genuß die Menschen zum Uebermaaß verleitet, nach und nach zur täglichen Gewohnheit wird, und sie nicht selten in dreyfaches Verderben, nämlich in physischer, moralischer und ökonomischer Hinsicht, stürzet; die Natur aber giebt Wasser, dessen Genuß unserm Bedürfnisse zu trinken ohne Vergleich beßer entspricht, und zugleich die Gesundheit, die Sittlichkeit und den häuslichen Wohlstand ungemein befördern hilft. Das mag immerhin wahr seyn, denkt oder spricht Mancher, es ist aber nicht nach dem herrschenden Geschmack. Dieser will befriediget, der Trinker will vergnügt, begeistert — aber doch nicht berauscht werden? Wer steht dafür bey den aus dem Magen in den Kopf steigenden Dünsten, wodurch die Begeisterung bewirkt wird. Nur Schade, daß man einem flüchtigen Vergnügen, welches Bitterkeit und Reue nach sich läßt, so theure Opfer, als Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlstand sind, zu bringen wagt! Aber auch hier würde das Wasser die beßten

Dienste leisten. Sein etwas reichlicher Genuß würde der Trunkenheit steuern oder den schon Betrunkenen wieder nüchtern machen. Allein es werden meistens andere Mittel in Vorschlag gebracht, weil Wasser zu verächtlich klingt. Denn es ist dahin gekommen, daß Leute, die manchmal kaum so viel vermögen, sich Brod zu kaufen, um ihren Hunger zu stillen, lieber Durst leiden, als Wasser trinken, sich wohl auch dessen rühmen, und ihren erbärmlichen Stolz darein setzen, daß sie sich nicht entschließen könnten, schlechtes Wasser zu trinken. Andere hingegen glauben es im ganzen Ernst, weil sie es von gescheiten Leuten, wie sie versichern, gehört haben, daß das Wasser der Gesundheit schädlich sey. Ist es nun wohl anders möglich, als daß die heranwachsende Jugend, durch Reden und Beyspiele verführt, in den nämlichen Ton einstimmet, und das Wasser als ein verächtliches und sogar schädliches Getränk recht absichtlich zu meiden sucht, und unter ihres Gleichen als solches verschreiet?

Eine so nachtheilige Meinung, ein so freventliches Urtheil über das allerwichtigste Geschenk des Schöpfers zur Erhaltung und zum Wohlseyn seiner Geschöpfe konnte kaum in einem

Zeitalter unverzeihlicher seyn, als in dem unsern; da der Feinde so viele auf unsere Gesundheit und unser Leben losstürmen, denen wir uns, vom Hange nach Sinnenlust hingerissen, wie Wahnsinnige ganz wehrlos gegenüber zu stellen pflegen. Leckerhafte, gewürzreiche und vielerlei Speisen, und die mannigfaltigen gährenden, hitzigen und geistigen, kalten und warmen Getränke, dann überhaupt das Uebermaaß auch in den gemeinsten, alltäglichen Genüßen, nebst allem dem, was zur Ausschweifung und Zügellosigkeit reitzt, sind die furchtbaren Feinde, welche allen Menschen, besonders der verwahrlosten, lüsternen Jugend höchst gefährlich, und durch keine Waffen zu bezwingen sind, als durch eine genaue Diät, durch Mäßigkeit und Enthaltsamkeit, oder durch das große Erhaltungs- und Gesundheitsmittel, durch das Wasser, innerlich und äußerlich angewendet. Denn das Wasser besitzt solche Eigenschaften, welche zum Wachsthume, zur Stärkung und Befestigung des thierischen Körpers und seines kunstvollen Organismus ganz vorzüglich dienen, und sie vor einer Menge schädlicher Einflüße verwahren, was keine andere von der Kunst bereitete Flüßigkeit zu leisten im Stande ist. Daher räumen auch

alle Naturkenner und Aerzte, wenn von dem beßten Getränke und Reinigungsmittel die Rede ist, dem gemeinen Wasser einstimmig den Vorzug ein. Wenn man nur die Lobsprüche alle sammeln wollte, welche von diesen Männern dem Wasser zu allen Zeiten ertheilet, und um so unverdächtiger als sie bloß der Wahrheit abgedrungen, und keineswegs durch Bestechung des verwöhnten Geschmacks erschmeichelt worden sind, müßte ohne Uebertreibung ein ganzes Buch geschrieben werden. Der Kürze und des nachdrücklichen Inhalts wegen soll einsweilen das genügen, was der Herr Staatsrath und Dr. Hufeland heutiges Tags von dem Wasser rühmt; denn er schreibt: »Das beßte Getränk ist Wasser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von manchen für schädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein grosses Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. — Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respeckt dafür einflößen können:«

»Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und fixe Luft ein vortreffliches Stär-

kungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es ist ein herrliches Gallen- und Fäulnißtilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und der salzichten Bestandtheile, die es enthält. — Es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Exkretion (Ausleerung). — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensreitz, indem wir Wasser trinken.« *)

Von welch' anderer Flüßigkeit in der Welt hat man je mit Grund und Wahrheit so große und wichtige Eigenthümlichkeiten in Bezug auf Gesundheit und Leben rühmen können? Oder welcher Wasserfeind, welcher Liebhaber gährender und geistiger Getränke dürfte in dieser Hinsicht seinen Lieblingstrank dem Wasser an die Seite setzen? Selbst der holländische Arzt

---

*) Sieh die Kunst das menschliche Leben zu verlängern ꝛc. S. 608 — 610 der Originalausgabe.

Corn. Bontekoe, *) welcher zu seiner Zeit so großes Aufheben mit den warmen Getränken als Kaffee, Thee und Chokolade machte, und vorzüglich dem Thee die übertriebensten Lobeserhebungen beylegte, müßte verstummen, wenn er jetzt auflebte, und erführe, wie viel Unheil eben die warmen Getränke seit seinem Daseyn in der menschlichen Gesellschaft angerichtet haben. Dr. Tissot im Eifer gegen die schädlichen Wirkungen des Thees schreibt: »Diese Theekannen voll heißen Wassers — — erinnern mich an die Büchse der Pandora, **) aus welcher

*) Man hält ihn, vielleicht nicht mit Unrecht, für einen von den Holländern gedungenen Lobredner erwähnter Getränke und des Rauchtabaks.

**) Oder die Allbegabte, ein Geschöpfe der alten Fabellehre. Mit allen Reitzen ausgestattet, kam sie zum Epimetheus, dem Bruder des Prometheus, der das Feuer vom Himmel geraubt hatte, um seine Geschöpfe damit zu beleben. Jupiter, nach andern Merkur, hatte ihr eine geheimnißvolle Büchse geschenkt, mit beygefügter Warnung, sie nie zu öffnen. Allein der neugierige Epimetheus öffnete sie doch; und es flogen Krankheiten, Sorgen, Noth und Elend und

alle Uebel kommen, jedoch mit dem Unterschiede, daß jene (Uebel des Thees) nicht einmal die Hoffnung übrig lassen, sondern im Gegentheile, durch Fortpflanzung der Hypochondrie die Traurigkeit und die Verzweiflung verbreiten.'« *) Darum sollen die engländischen Colonien in Amerika dem Thee entsagt haben, und aus Schweden soll im vorigen Jahrhunderte schon Thee und Kaffee verbannt worden seyn, und eine ansehnliche Provinz in Deutschland dem Kaffee freiwillig den Abschied gegeben haben. Nun aber weiß man, daß anerkannt gesunde Sachen gewiß nicht verbannt zu werden, oder daß man sich ihrer in gemeinschaftlichem Einverständniße nicht zu berauben pflege. Es giebt kein Land, keine Stadt, nicht einen Flecken oder Dorf, wo man jemal auf den Gebrauch oder Genuß des Wassers freiwillig verzichtet, oder ein Verbot darauf gelegt hätte, wie das Weintrinken den Spartanern ehemals und bey

alle die Uebel heraus, die seitdem die Menschen quälen. Zum Trost aber der Geplagten fand sich im Hefen des Bodensatzes noch die Hoffnung. — Auf solche Art rächte Jupiter den Frevel des Prometheus.

*) V. d. Gesundheit der Gelehrten :c. S. 146.

den Muselmännern jetzt noch untersagt ist. Wohl aber wird der Mangel des Wassers überall, wo er sich einfindet, schmerzlicher gefühlt, als wenn es an Bier, Wein, Kaffee u. dgl. irgendwo mangeln sollte. In dem nämlichen Sinne spricht auch der verdiente Prof. S. Mutschelle: »Man kann wohl eher alle noch so heilsamen edlen Getränke, als die Wohlthaten des Wassers entbehren, ob man sie gleich erst recht kennen lernet, wenn es mangelt.« Und belegt diese Wahrheit mit folgender wahren Geschichte.

»In Burgund liegt eine kleine Stadt Coulanges, welche die schönsten Weinberge aber kein Wasser hatte. Es ist nun über hundert und zwanzig Jahre, daß es einem geschickten Manne in der umliegenden Gegend gelang, eine Quelle zu finden, und sie durch Teichen in die Stadt zu leiten. Der 21. des Christmonats im Jahre 1705 war der selige, den Bürgern ewig gesegnete Tag, da das Wasser zum erstenmal in ihre Stadt floß, und die reichste Weinlese hatte nie eine so hohe Freude verursacht, wie diese war. Männer und Weiber, Jünglinge und Kinder, Alles lief dem Wasser zu, um davon zu trinken; Alles wünschte sich in der erfrischenden Quelle baden zu können. Der Ober-

richter der Stadt, der schon einige Jahre her blind war, wollte keiner andern Nachricht glauben, als die ihm seine Hände gaben. Er ließ sich hinführen, und wusch, und erfrischte sie in dem neuen Wasser. In den Kirchen stimmte man das Lob Gottes an, auf den Thürmen läutete man alle Glocken mit solcher Heftigkeit, daß die größte derselben losriß. Die Stadt, die vorher durch so manche, aus Mangel des Wassers unlöschbare Feuersbrünste verwüstet, und von vielen Bewohnern verlassen worden war, bekam nun eine ganz andere Gestalt. Alles strebte, auf den Brandstätten neue Gebäude zu errichten; Alles freute sich nun ein Inwohner dieser Stadt zu seyn, und viele kamen, um es zu werden.«

»So viele Freude floß aus einer kleinen Quelle,
So viele Wohlthat fließt aus jedem Bächlein her,
Wer kennts, wer dankt es Ihm mit freudig froher Seele,
Ihm, der die Urquell' ist vom Bächlein und vom Meer?« *)

*) Kenntniß und Liebe des Schöpfers rc. von S. Mutschelle. S. 37. Und S. 43. schreibt der

Wenn es bloß darum zu thun wäre, die Wichtigkeit, ja Unentbehrlichkeit des Wassers an sich und folglich dessen Vorzug vor allen künstlichen Flüßigkeiten darzuthun, könnten sehr viele theils interessante, theils merkwürdige Geschichten und Anekdoten hier Platz finden. Allein es gilt jetzt etwas, was eine nähere und wesentlichere Beziehung auf uns Menschen hat, es gilt die Beförderung unsers Wohl- und die Verlängerung unsers Daseyns, zweyer Güter, die wir um nichts in der Welt vertauschen möchten; es gilt also gleichsam einen Wettstreit, ob zu Erreichung dieser Zwecke ein anderes Mittel geeigneter sey, als das Wasser. Die Wirkungen des Wassers aber verglichen mit den Wirkungen jedes andern Mittels wird diesen Streit sicher beylegen. —

Der ungeheure Vorrath des Wassers auf und unter der Erde und in der Atmosphäre *)

---

nämliche: „Das Wasser ist vielleicht der heilsamste und gesündeste Trank in der Welt; von verständigen Aerzten wird es als Arznei sehr kräftig gebraucht, und als ein Bad dient es zur Gesundheit, Reinlichkeit und Vergnügen.

*) Adam sagt: Die Menge, welche die Luft enthält, ist so ungeheuer groß, daß man in

kündet dem denkenden Sterblichen schon die außerordentliche Wichtigkeit desselben überhaupt an; und wenn man den Reichthum und Segen in der leblosen Natur, im Pflanzen- und Mineralreiche, wo das Element des Wassers die erste oder Hauptrolle spielt, anstaunen muß; so darf es ja nicht befremden, daß Gottes Weisheit und Güte zum Behuf der lebenden Natur, zumal seiner edelsten Geschöpfe, der Menschen, in das Wesen des Wassers eine Kraft gelegt habe, wodurch ihre Gesundheit und ihr Leben gesichert und erhalten würde, wofern sie seiner väterlichen Anordnung gehorchend, dasselbe nach Vorschrift der Vernunft innerlich und äußerlich zu gebrauchen sich angelegen seyn ließen. Ja wirklich! Von Anbeginn der Welt bis auf unsere Zeiten hat sich das Wasser als Gesundheits- und Lebensfreund des menschlichen Geschlechts bewährt erwiesen, und es ist wahrlich keine müßige Phrase oder Redensart, wenn die hl. Schrift sagt: Der Geist

---

dieser Hinsicht sagen kann, wir bewegen uns in einem Ocean. Zwar ist das Wasser dieses Oceans kein Gegenstand unserer Sinne — — — wie man den Zucker, im Wasser aufgelöset, weder fühlen noch sehen kann, u. f. — S. 8.

Gottes schwebte auf dem Wasser. *) Nicht nur die Gesundheit und den frohen Lebensgenuß befördert es, sondern auch vor Krankheiten schützet es den menschlichen Körper und bauet ihnen vor. Diese Vorzüge, welche kein anderes Getränk mit dem Wasser theilt, verdienten allerdings demselben Gönner und Freunde ohne Zahl zu gewinnen; allein es leistet noch mehr. Es heilet Krankheiten, es heilet Wunden. Seine Wirkung ist verläßig und sicher. Vielmal, wenn die gewöhnlichen Heilarten fehlschlagen, wenn, wie man im Sprichworte sagt, alle Kunst betteln gehen muß, ist Wasser das einzige Rettungsmittel und thut Wunder. *)

---

*) I. Mos. I. 2.

**) Der General-Chirurg Theden sagt: »Den aus Neid entspringenden bösen Nachreden zu entgehen, habe ich es (das kalte Wasser) nicht so getrost und allgemein, wie derselbe (Dr. Sig'm. Hahn) brauchen dürfen. Da aber, wo alle Hilfe verloren war, wo Niemand ein Hilfsmittel mehr wußte, habe ich es gebrauchet. Es hat bisweilen gefehlet; aber es hat auch sehr vielen, wo alle Hoffnung verloren war, das Leben erhalten.« — Neue Bemerk. u. Erfahrungen 2c. I. Th. S. 131. d. neuen u. vermehrten Aufl. 1795.

Wie viele tausend Kranke, welche, weil die gewöhnlichen künstlichen Mittel nichts mehr vermochten, sterben mußten, hätten gerettet werden können, wenn der Gebrauch des Wassers, mehrentheils zwar aus Unkunde, nicht selten aber auch aus Eigensinn und stolzer Verachtung nicht vernachläßiget worden wäre! Darum fand sich der grosse Arzt in Deutschland, Fried. Hoffmann bewogen, um die wunderähnliche Heilkraft des Wassers aller Welt kund zu thun, eine Abhandlung an das Licht treten zu lassen, worin er dasselbe als eine Universalarznei zu erklären keinen Anstand nahm, selbst die herrlichsten Proben davon lieferte, und seinen Schülern und Nachfolgern die häufige Anwendung desselben nachdrücklichst empfahl.

In der Ueberzeugung, daß die Autorität oder die Gewährschaft solcher Personen, welche im einschlägigen Fache sich durch Thatsachen und Schriften viele Verdienste und großes Ansehen erworben haben, bey den meisten Menschen ein größeres Gewicht zu haben pflegt, als die triftigsten Gründe: dürfte das, was der Hr. geh. Rath Baldinger in der Vorrede zu der neuen Ausgabe der Schrift: von dem Nutzen

der kalten Bäder ꝛc. *) von dem Wasser in unsern Tagen Rühmliches schrieb, nicht ohne günstigen Eindruck und Beyfall aufgenommen werden. Unter andern liest man: »Die Wirkungen der Bäder überhaupt, und besonders des kalten Badens und Waschens von aller Art, sind außerordentlich, und wir bedienten uns derselben von jeher mit größtem Nutzen in unzählbaren Uebeln.«

»So viel auch von jeher über diesen Gegenstand geschrieben worden, so wenig ist er doch bisher in einem einzigen gut geschriebenen Buche vollständig ausgeführt worden. Unermeßlich groß ist die Menge der einzelnen Schriften, welche über den großen und mannigfaltigen Nutzen des kalten Wassers, innerlich und äußerlich angewendet, geschrieben sind. Sie machen schon eine eigne zahlreiche Büchersammlung aus, unter denen mehrere zum Theil selten, oder in verschiedenen Sprachen abgefaßt sind, derer nicht jeder Arzt habhaft werden, oder sie in ihrer Sprache lesen kann.» —

*) Der Verfasser dieser Schrift ist der ehemalige Professor zu Stockholm, P. J. Bergius ꝛc. Marburg, in der neuen akademischen Buchhandlung. 1793.

»In allen Jahrhunderten erkannte man den großen Nutzen des kalten Wassers (und selbst des Eises, Schnees und künstlich kalter Umschläge aus Kochsalz, Salpeter, Essig) — und Galen that schon Wunder mit kaltem Wasser. Wer kennt nicht wenigstens das, was Anton Musa, Floyer, Hahn und Fried. Hoffmann mit Wasser thaten? Und Thedens und Schmuckers Anwendung des kalten Wassers hat allgemeinen Beyfall gefunden, und viele Menschen sind dadurch gerettet worden, die sonst ohne Rettung verloren waren. Mit Recht nannte schon Fried. Hoffmann das Wasser eine medicina vniuersalis. Und dieser Arzt, die Zierde der Aerzte Deutschlands, erweckte in seinem Vaterlande allgemeinen Sinn für die mächtigen Wirkungen des kalten Wassers, und ermunterte dadurch zuerst seine Schüler und Nachfolger zu dessen häufigen Gebrauch.« *) — Soweit Baldinger.

*) A. a. O. 3 — 6.

§. 2.

Von den Eigenschaften des Wassers.

Das Wasser, eins der vier bekannten Elemente, *) ist schon vor uralten Zeiten, namentlich von dem weisen Milesier, Thales als der Grundstoff, aus dem alle Dinge und Körper unserer Erde bestünden, gehalten worden. Wenn man weiß, daß der Ozean oder das Meer beynahe sieben Millionen Meilen rings um die Erde einnimmt; das feste Land aber, welches überdas von Quellen, Bächen, Flüßen und Seen durchschnitten und bewäßert wird, kaum einen Flächenraum von dritthalb Millionen Meilen dermal beträgt; so muß das Ele-

*) Elemente sind gleichartige, sehr einfache Körper, aus welchen andere zusammengesetzt sind. Gewöhnlich nimmt man folgende vier Elemente an: Feuer, Luft, Wasser und Erde. Die Chemiker erkennen als Elemente nichts an, außer Wasser, Schwefel, und Erde. Andere behaupten, daß nur Wasser und Erde; und einige, wie Thales, Wasser allein ein Element, oder der Urstoff aller existirenden Körper sey.

ment des Wassers die besondere Aufmerksamkeit jedes denkenden Menschen schon auf sich ziehen, und zu großen Erwartungen von ihm berechtigen. Boerhaave macht schon die Bemerkung vom Wasser, daß, weil es täglich Jedermann vor sich, und damit auch gewöhnlich etwas zu thun hat, er glaube, er kenne die Natur desselben genau; indeß diejenigen, welche absichtlich und mit großem Fleiß ihre Natur und Beschaffenheit untersuchen, erfahren, daß unter den natürlichen Dingen kaum etwas schwerer zu erkennen ist, als das Wasser. Zur Ursache dieser Schwierigkeit giebt er an, weil es so schwer hält, das Wasser von andern Körpern, mit denen es vermischt zu seyn pflegt, oder andere Körper vom Wasser abzusondern, was den Chemikern ihre Arbeiten gar sehr erschweret. »Hirschgeweihe z. B., sagt er, wenn sie 50 Jahre lang aufbehalten, und so trocken wie Steine, und so hart würden, daß sie einer Eisenfeile mehr, als das Eisen selbst widerstünden, gäben, in einem trocknen Glase mit starkem Feuer aufgelöset, den bekannten Hirschhorn-Geist; und wenn von diesem durch kunstgemäßes Verfahren das Oel und das Salz abgesondert würde, bliebe noch viel Wasser übrig. Selbst Steine

und Ziegeln, wenn sie zu Pulver gemacht, und in ganz trockenen Gefäßen über das Feuer gehalten werden, lassen allzeit etwas Wasser zurück.«

Nach Lavoisier*) haben die berühmtesten Physiker und Chemiker behauptet, daß das Wasser aus Sauer- und Wasserstoff bestehe. Denn, sagen sie, wer 15 Theile Wasserstoffgas mit 85 Theilen Sauerstoffgas**) verbrannt werden, so erhält man 100 Theile Wasser. Hieraus schloß man, daß das Wasser aus 85 Theilen Sauerstoff und 15 Theilen Wasserstoff bestehe. ***) Wie nun Sauerstoffgas

---

*) Lavoisier (Antoine Laurent) einer der ersten Naturkündiger seines Zeitalters, wurde der Schöpfer eines neuen Systems der Chemie, das als Meisterstück eines großen Geistes, von den größten Scheidekünstlern angenommen worden ist.

**) Sauerstoffgas (gas oxigenium) nennen die Physiker auch: dephlogistisirte Luft, reine Luft, Lebensluft, Sauerluft, Säurezeugendes Gas, u. dgl. m.

***) Systematische Darstellung aller Erfahrungen in der Naturlehre ꝛc. 1. B. S. 173.

die gesündeste Luftart ist, wird es begreiflich, daß Wasser, dessen wesentlicher und sehr reichhaltiger Bestandtheil Sauerstoff ist, uns Menschen, so wie den Thieren ungemein gedeihlich und heilsam seyn müße, und daß darum die Bemerkung des Dr. Hufeland, daß wir wirklich neuen Lebensreitz trinken, wenn wir Wasser trinken, richtig und treffend sey. Außerdem hat das gemeine kalte Wasser so empfehlende Eigenschaften, daß es auf alle organische und belebte Körper sehr wohlthätig wirken, und den Gesunden zur Erhaltung, den Kranken aber zur Wiederherstellung der Gesundheit vorzüglich dienen kann, wie der Erfolg zeigen wird.

Diese Eigenschaften des Wassers, wodurch es als Gesundheitsmittel in dem so hohen Rang der Wichtigkeit steht, sind:

a) seine Schwere. *) Denn es behauptet an Schwere den Vorzug vor den meisten andern Flüßigkeiten, als z. B. vor dem Wein,

---

*) Wolf rechnet in seinen Schriften gewöhnlich auf den Kubikschuh Wasser nach rheinländischem Maaße 64 Pf. Midicinalgewicht (das Pfund zu 16 Unzen genommen). Gewöhnlich wird die specifische Schwere des Wassers gleich 1000 angenommen; indem man sich desselben

Bier, Oel, welches daher in die Höhe steigt, wenn man Wasser hinein gießt; sogar sehr harte und schwere Körper, als Buchen- und Eichenholz übertrifft es an Schwere, und die Luft überwiegt es nach ziemlich genauer Berechnung 850 mal. Diese Schwere des Wassers gegen die viel geringere Luft verursachet unter andern, daß diejenigen, welche in das Bad steigen, Anfangs einige Beklemmung und Bangigkeit in der Brust empfinden, und es ihnen im Kopfe düster und schwindlicht wird, weil die Last des den ganzen Leib umgebenden Wassers das Blut von den äußern Theilen gegen die innern, und besonders gegen den vorragenden Kopf stärker als gewöhnlich treibt und hindrückt. Der Widerstand der viel leichtern Luft ist zu gering, als daß das Gleichgewicht wieder hergestellt werden könnte, und so geschieht es, daß die innern Theile und der Kopf vom Andrange des Blutes beschweret werden. Man kann aber dieser unbehaglichen Empfindung leicht dadurch vorbeugen, oder auf der Stelle abhelfen, daß man

als Vergleichungsmittel bedient, um die specifische Schwere anderer Körper darnach zu bestimmen. — Nützliche Vers. 1. Th. S. 12. ꝛc.

seinen Kopf zuerst unter das Wasser taucht, oder ihn mit Wasser begießt. — Des Gewichtes wegen ist auch zu merken, daß durch die Hitze das Wasser leichter werde.

b) seine Flüßigkeit, so zwar, daß die Naturkündiger das Wasser für das allerflüßigste Wesen unter allen flüßigen Dingen halten. Dieses rührt her von der ungemeinen Beweglichkeit seiner kleinsten Theile, welche sogar wie unsichtbare Dünste verflüchtiget werden. Diese Verdünstung ist um so stärker, wie reiner das Wasser ist. Der Grund seiner Beweglichkeit und der vielen Ausdünstung kömmt aber von dem ihm beywohnenden Feuertheilchen her, welche bis zum 33. Grad Fahrenheit das Wasser flüßig erhalten; von diesem Grade abwärts aber entzieht die sehr kalte Luft demselben diese Feuertheilchen, so, daß das Wasser seine Flüßigkeit verliert und zu Eise wird.

c) Es ist feucht, und hängt sich fast an Alles — Oel und Fette ausgenommen — was es berührt, und theilt ihm seine Näße, und seine Kälte oder Wärme mit, was das sehr flüßige und kalte Queckſilber nicht thut.

d) Das Wasser ist dünne, und diese Eigenschaft ist von großer Wichtigkeit. Es dringt

in Dinge, welche unsere sehr dünne Luft nicht durchdringen kann. Es schleicht überaus leicht nicht nur in sehr kleine sichtbare Oeffnungen eines Korks, Schwammes, u. dgl. sondern auch in fest geflochtene Stricke, in das Holz und so gar in die dichtesten Körper der Metalle ein, wie der Rost, Grünspan u. dgl. deutlich beweiset. Diese eindringende Kraft des Wassers setzen auffallende Beyspiele außer Zweifel. Man bestreiche ein trockenes Holz mit Wasser, und es dringt mit solcher Gewalt in dasselbe, daß es merklich auseinander getrieben wird. Darauf gründet sich die Art und Weise, wie man in Mühlsteinbrüchen die Steine sprengt. Man bohret nämlich ein Loch in die Steinmasse, und stopft es mit einem trocknen, starken Keil zu. Wenn nun der Keil mit Wasser angefeuchtet wird, dringt dieses so gewaltig ein, daß der davon schwellende Keil den Stein so gut, wie Schießpulver sprenget. Die sich entgegenstemmende Festigkeit des Steines ist demnach nicht vermögend, das in den Keil eindringende Wasser so zusammenzuhalten, daß es in den Zwischenräumchen des Holzes, ohne dasselbe auszudehnen, Platz hätte. Wiederum, man nehme einen langen Strick, der stark genug ist, eine große

Last zu tragen; man hänge zwanzig oder mehrere Zentner in heißen Sommertagen, wenn der Strick vollkommen ausgetrocknet ist, daran, und bestreiche ihn einigemal mit Wasser. Dieses wird so heftig eindringen, daß es den Strick in der Dicke auseinander treibet, und daher in der Länge so verkürzet, daß die daran hangende Last um so viel in die Höhe gezogen wird. Noch merkwürdiger ist der zu Florenz gemachte Versuch, die außerordentliche Dünnigkeit und Eindringlichkeit des Wassers betreffend. Hier wurde eine hohle Kugel von Gold ganz mit Wasser gefüllt, und dann die Oeffnung wohl zugelötet. Nach diesem wurde die Kugel überaus stark gepreßt, so zwar, daß auf der Oberfläche der Kugel das Wasser wie sehr feiner Dunst sich zeigte. *)

*) Dieses und das obige Beyspiel von dem steinsprengenden Keile werden wohl auch gegen die Elasticität oder Federkraft des Wassers als Beweise angeführt. Hier ist aber der Ort nicht dazu. Wer dieß zu wissen wünscht, lese die systematische Darstellung aller Erfahrungen in der Naturlehre rc. I. B. S. 189 — 197, wo er Beyspiele für und wider die Elasticität des Wassers zur Genüge finden wird.

Wohl ist aber zu merken, daß kaltes Wasser dünner ist, als das warme. Denn erstens verdünsten durch die Wärme die feinsten Theilchen des Wassers, und nach Musschenbroek und andern sind die Dämpfe des kochenden Wassers 14000 mal dünner, als das Wasser selbst *; dann aber lehrt die Erfahrung, daß das kalte Wasser wirklich durch solche enge Räumchen dringe, welche das heiße nicht passiren kann, wie Boerhaave in einem Beyspiele zeigt, **) und sagt, daß es wegen seiner Schwere, Dünnigkeit und Schlüpfrigkeit in die allerkleinsten, völlig unsichtbaren Gänge und Oeffnungen zusammengesetzter Körper einzudringen, und vermöge seiner auflösenden Kraft selbst Hindernisse zu besiegen, und durch stockende und verstopfende Materien zu schleichen, nnd den versperrten Ein- oder Durchgang sich selbst zu öffnen fähig sey. ***)

*) Elem. phys. Lugd. pag. 173. oder system. Darstellung. ꝛc. S. 247.

**) Elem. Chem. Lugd. Bat. pag. 561.

***) Alle für Wahrheit empfänglichen Leser, sie mögen Aerzte oder Laien seyn, will man auf diese, von Boerhaave gerühmten Eigen-

e) Das Wasser ist auch gelinde; denn es hat weder einen Geschmack, noch Geruch, wenn es für sich selbst und ihm nichts beygemischt, oder es etwa zu heiß oder zu kalt ist. Der empfindlichste Theil des menschlichen Körpers, das Auge kann nicht nur warmes, sondern auch kaltes Wasser gut vertragen, daß es sogar im empfindlichsten Schmerzen desselben von dem letzten eine große Linderung zu spüren pflegt. Eben so erregt es in den Nasenöffnungen, derer dünne Häutchen die Nerven bloß bedecken, nichts Widriges. Warm gemacht kann man es ohne schmerzliche Empfindung auf die von einer Entzündung ausgedehnten Nerven legen, welche doch sonst von jeder Berührung leiden. Was noch mehr sagen will; man benetze die entblößten und halb angefressenen Nerven eines schwärenden Krebsschadens mit warmen Wasser, und man wird eher Linderung als Vermehrung des Schmerzens davon erfahren. Alles andere würde unerträglich seyn. Das Wasser giebt der

---

schaften des kalten Wassers besonders aufmerksam gemacht haben, weil darin der vorzüglichste Grund seiner Gesundheit überhaupt, und seiner Heilsamkeit in Krankheiten besonders liegt.

Nase keinen Geruch, der Zunge keinen Geschmack, den Augen keine Farbe, und den Nerven nichts Empfindliches, und dadurch empfiehlt es sich zum vielfältigen Gebrauch, wo andere Flüßigkeiten wegen Mangel dieser Eigenheiten nicht anwendbar sind.

Eine ausnehmende zur Heilung vieler körperlichen Beschwerden dienliche Eigenschaft ist des Wassers Gelindigkeit; indem alles heftig Reitzende oder Aetzende und alle Schärfen im Körper und seinen Theilen dadurch gemildert und wohl gar getilgt werden. Es ist demnach ein schmerzstillendes Heilmittel, besonders, wenn es warm angewendet wird, da es dann selbst Hippokrates als die beßte Linderung gegen die heftigsten Schmerzen anpreiset.

f) Seiner Natur nach ist das Wasser kalt, und hat nach der Beschaffenheit der atmosphärischen Luft die Fähigkeit einen immer höhern Grad der Kälte anzunehmen, bis es zu Eise gefriert. Dieser Eigenschaft des Wassers verdanken wir wieder große und wichtige Wirkungen in den verschiedensten Krankheitszuständen. Oft ist die Anwendung des sehr kalten Wassers oder des Schnee's und Eises das einzige Retungsmittel. Aber auch verschiedene Grade der

Wärme nimmt das Wasser an; doch kann das allerheftigste Feuer es zu keinem höhern Grad der Hitz bringeu, als bis zum Sud.

g) Das Wasser ist hell und durchsichtig, wie Glas, und man will behaupten, daß die Taucher in einem stillen und ruhigen Wasser, welches zugleich hell und rein ist, besser als in der freien Luft sehen. Durch diese mit den nächst folgenden empfehlenden Eigenschaften dürften sich das gesunde und unschuldige Wasser bey Unbefangenen und Vorurtheillosen so manchen Freund und Gönner gewinnen! —

h) Es ist auch, wie erst erinnert worden, ohne Geschmack und ohne Geruch, wie auch oh'ne Farbe; und doch nimmt es jede aus Erde, aus Pflanzen, Holz und Säften bereiteten Farben an, ohne sie zu verändern, wie fast alle andern Flüßigkeiten thun.

i) Endlich ist das Wasser an und für sich, wenn es nämlich rein und unvermischt ist, unveränderlich. Demnach bemerkt Beaumé*), daß vollkommen reines, süßes Wasser durchaus durch langes Aufbewahren nicht verderbt werde,

---

*) Chim. experim. et raisonnée etc. T. IV. P. I. pag. 200.

und Jahrhunderte stehen könne, ohne sich im Geringsten zu verändern, u. s. Diese Behauptung hat sich auch durch mancherlei Erfahrungen als wahr und bewährt erzeigt. Hier nur folgendes Beyspiel: Christoph Clavius, ein in den mathematischen Wissenschaften wohl bewanderter Jesuit *) aus Bamberg gebürtig, goß Wasser in eine Phiole (gläserne, runde Flasche), die er zuschmolz, und an der er mit einem Diamant bezeichnete, wie hoch das Wasser darin stand, als es eingeschlossen war. Achtzig Jahre nachher sah man die nämliche Phiole zu Rom unter den Gegenständen der Kunstkammer des Pater Kircher aufgehangen, und fand sie noch eben so voll, als sie vor 80 Jahren gewesen war, und nach Verlauf von 120 Jahren war das Wasser noch um nichts vermindert. Andere Flüßigkeiten aber unterliegen der Veränderung. So wird z. B. aus Bier und Wein entweder Essig, oder durch Destillation oder Abziehen ein geistiges Wesen — Branntwein oder Weingeist — gemacht. Reines Wasser aber kann weder vom Feuer durch vielmal wieder-

*) Nebst verschiedenen andern Schriften verbesserte er auch den Gregorianischen Kalender.

holtes Abziehen, noch durch die heftigste Kälte eine wesentliche Veränderung leiden. Im letzten Falle zwar wird das Wasser zu Eise; nach der Aufthauung aber ist es wieder Wasser, wie zuvor.

Soviel ist zu unserer Absicht hinreichend. Wer aber mehr und ausführlichere Nachrichten von den Eigenschaften uud Eigenheiten des gemeinen Wassers zu wissen verlangt, findet sie in den physikalischen, besonders chemischen Schriften der Naturkündiger, unter welchen vorzüglich genannt zu werden verdient der ausgezeichnetste Leydensche Arzt Boerhaave, *) von dessen gediegenen Schriften auch in diesem Werkchen hier und da Einiges benützt worden ist.

Diesen eben gerühmten Eigenschaften zu Folge liegt in dem Wasser eine Kraft, welche bey dessen innern und äußern Gebrauch und Anwendung mancherlei Wirkungen erzeugt, wodurch es sich Gesunden nnd Kranken ersprießlich und heilsam erweiset, und in dieser Hinsicht ihm jede andere Flüßigkeit weit nachstehen muß. Das Wasser hat demnach die Kraft in die Kör-

*) Elementa Chemiae etc. nach der Ausgabe von 1732 zu Leyden, pag. 542 — 629.

per einzudringen und sie aufzulösen, zu verdünnen und zu zertheilen, zu lindern und flüßig zu machen, endlich abzukühlen und Hitzen zu dämpfen. Bey dem Genuß oder Gebrauch jener andern Flüßigkeiten darf man meistens schon von Glück sagen, wenn nicht das Gegentheil erfolgt, und man muß sich einer großen Mäßigkeit befleißen, wenn sie nicht mehr Schaden, als Nutzen bringen sollen. Die Schwere, die Dünnigkeit und Eindringlichkeit des Wassers vermag es in die kleinsten Zwischenräume unbelebter und unbeseelter, wie vielmehr belebter und beseelter Körper, und seiner, wie immer, zarten Theilchen, als in die feinsten Aederchen, Röhrchen, Fibern, ja in die kaum durch das Mikroskop sichtbaren, im ganzen Körper befindlichen und verbreiteten Muskel- oder Fleischfäserchen hineinzuschleichen, und sich darin zu bewegen. Wie nun in dem so kunstvollen Baue des menschlichen Körpers Alles in einander greift, und von dem Wohlstande der kleinsten die Gesundheit der größern Theile und Glieder und folglich das Wohlbefinden des ganzen Leibes abhängt: so ist es von der größten Wichtigkeit, daß diese sehr zarten Körperchen unversehrt erhalten, und weder verstopft,

abgenützt oder stumpf, noch spröde oder gar welk werden und verdorren möchten; welches unfehlbar erfolgen müßte, wenn sie nicht bey der ununterbrochenen Thätigkeit einen beständigen Zufluß gegen die Vertrocknung und Ersatz gegen die Abnützung bekämen, und also von Zeit zu Zeit immer wieder restaurirt würden. Zu dieser Absicht ist nichts dienlicher und angemessener, als das frische Wasser, welches das Vermögen ganz eigenthümlich und wesentlich hat, das Dichte zu verdünnen, das Stockende flüßig, das Spröde geschmeidig und biegsam zu machen, alles Scharfe und Aetzende abzustumpfen und zu mildern, das Welkende aufzufrischen und wieder zu beleben, Hitzen abzukühlen, und Entzündungen zu verhüten oder zu heilen. Keines von allen andern flüßigen Dingen kann hier das Wasser ersetzen, und so außerordentliche Wirkungen im menschlichen Leibe hervorbringen. Es ist sich daher nicht zu verwundern, daß durch den täglichen Genuß und Gebrauch des frischen Wassers das Gedeihen, und besonders das Wachsthum der Kinder und überhaupt der jungen Leute sehr befördert; dagegen aber Bier und Wein und alle warmen und zugleich erhitzenden Getränke den nämlichen schädlich werden,

und ihr Wachsthum vielmehr hemmen und ihre Gesundheit, oft sichtbar, untergraben! Diese Behauptung wird dem Sachkundigen um so weniger befremdend seyn, als sie die tägliche Erfahrung bestätiget.

Es scheint hier nicht am unrechten Orte zu seyn, etwas Weniges nur, im Gegensatz zum heilsamen Wasser, von den höchst verderblichen Wirkungen der abgezogenen Wässer, nämlich des Branntweins, Weingeistes, Rum's, Arak's und aller geistigen Getränke, welche unter dem Namen Liquere bekannt sind, vorzubringen. Sie sind wahre Gesundheits- und Lebensfeinde, welche nur in den Apotheken zu finden seyn sollen. Kindern und allen unerwachsenen Leuten sind sie wahre Gifte, und man soll sie, wie Dr. Faust *) mit Nachdruck sagt, nicht Einen Tropfen trinken lassen, weil, wie er erinnert, man ein Branntweintrinker wird, wenn man in der Kindheit und Jugend den Branntwein hat schmecken gelernt. — Der ehrwürdige Arzt Benjamin Rusch sagt:

*) Gesundheits-Katechismus ꝛc. S. 69. — Den XII. Abschnitt, vom Branntweine, sollen doch alle Aeltern und auch alle jungen Leute lesen!

»Die geistigen Getränke würgen mehr, als das Schwerd, und ergreifen beyde Geschlechter. Sie fressen die Güter durch Unordnung und verderben die Tugend der Menschen. Kurz, sie füllen die Kirchhöfe mit voreiligen Leichen, sie füllen die Blutgerüste, die Gefängnisse und die Hölle.« — Das ist schrecklich zu hören! Das Traurigste dabey ist, daß jene Worte Wahrheit enthalten, und nicht geleugnet werden können.

Dr. Hufeland findet in der, unser Zeitalter auszeichnenden, Gewohnheit von Kindheit auf, Reitze zu gebrauchen, welche die Nerven aufregen, einen Hauptunterschied der alten Welt von der neuen. »Man denke nur, schreibt er, an Kaffee, Thee, Tabak, an die mannigfaltigen Gewürze, von denen die alte Welt nichts wußte; am allermeisten aber an den Branntwein, der ein Lebensbedürfniß aller Menschen von allen Klassen geworden ist. Wie wenig Menschen leben jetzt eigentlich von und durch sich selbst, sondern erst durch etwas, das sie aufregt und spornt; ihr Leben ist immer ein künstlicher Zustand. — Dieß gilt nicht bloß von den höhern Ständen, sondern auch von dem gemeinen Mann. Der Branntwein ist ein solches Bedürfniß des Lebens geworden, daß

man sogar im Ernst behauptet hat, die Armeen können ohne ihn gar nicht existiren, keine Strapazen aushalten, keinen Muth haben. — Ich möchte wohl wissen, woher die Spartaner bey Thermopilä, die Soldaten Alexanders bey ihren langen und höchst beschwerlichen Märschen durch die Wüsten Indiens und Lybiens Muth und Ausdauer nahmen? Fürwahr, wenn dieß wirklich sich so verhielte, so würde eine solche Armee gegen eine neuere, die beym Mangel des Branntweins gelähmt wäre, das treffendste Bild des Unterschiedes der alten Welt von der neuen geben. Und bedenken wir, wie gewaltig der häufige Genuß des Branntweins in die ganze Organisation und sowohl in ihre physische als geistige Seite einwirkt, wie er sogar das Höchste und Geistigste derselben zu zerrütten vermag, so glaube ich nicht zu viel zu sagen, wenn ich behaupte, daß unter den physischen Agentien er eines von denen ist, welche am meisten in die Masse der neuen Welt eingegriffen, und ihr am meisten die physische Unschuld geraubt haben.« *)

Von dieser für Gesundheit höchst verderblichen und das theure Leben verkürzenden Ein-

*) Geschichte der Gesundheit ꝛc. S. 22 — 24.

wirkung des Branntweins und anderer abgezogenen Wässer auf die ganze Organisation, und wegen der Allgemeinheit auf die Masse der neuen Welt sagt der berühmte englische Dr. Harwood, daß »der Mensch die Gaben, die Gott ihm zur Labung und Erquickung mitgetheilt, mißbrauche, und den giftigsten Spiritus daraus ziehe, dem die immer mehr überhand nehmende Trunkenheit größtentheils zuzuschreiben sey; der das Blut verdicke, und die Blutgefäße zusammen ziehe und verengere, woraus Verstopfungen in der Leber, die Gelb- oder Wassersucht und andere tödtliche Krankheiten entstehen; er verderbe und verzehre endlich die Lunge, schwäche den Magen und die Verdauungswerkzeuge, indem er die Nerven austrockne nnd unempfindlich mache; *) er zerstöre die feinen Blutgefäße besonders im Gehirn, wodurch das Gedächtniß, und die andern Verstandeskräfte gar sehr geschwächt werden. **)

---

*) Es ist ja bekannt, daß die Liebhaber geistiger Getränke keinen oder einen schlechten Appetit zu Tische bringen.

**) Und hiemit erklärt und bewährt sich die schädliche Einwirkung des häufigen Branntweingenußes in die Organisation und zwar auch in

»Die unglücklichen Personen, welche an dergleichen Getränke gewöhnt sind, fährt Dr. Harwood fort, gerathen in kurzer Zeit in einen trägen und muthlosen Zustand des Gemüths, welcher sie so unruhig macht, daß sie mit Ungeduld eben diesen schädlichen Getränken entgegen sehen, und sich dadurch aufs neue stärken wollen; aber anstatt sich zu heilen, vermehren sie ihre Krankheit. Denn diese Getränke, die man geistig nennt, sind so weit entfernt, die Lebensgeister zu stärken und wieder herzustellen, daß sie dieselben vielmehr unterdrücken, und die natürliche Wärme des Bluts in einem solchen Grad vermindern, daß Arzneien wenig oder gar nichts helfen, sie wieder herzustellen.«

»Alle geistigen Getränke berauschen bald; und wenn diese Berauschung vorüber ist, so machen sie die Menschen matt und kraftlos. Ja, wenn sie im starken Maaße auf einmal getrunken werden, verdicken sie das Blut dergestalt, daß sie augenblicklich tödten, wovon man Beyspiele hat. Trinkt man aber auch nicht so viel, daß sie

---

ihre geistige, nicht allein phisische Seite, wie oben Dr. Hufeland ganz richtig behauptet.

sogleich tödten; so pflegt doch der tägliche Genuß derselben außer vielen andern Krankheiten die Polypen oder Fleischgewächse in dem Herzen zu erzeugen, da sie das Blut darin verdicken. Diese Polypen, wie sie immer größer werden, hindern den Blutumlauf, und tragen dadurch vieles zu der Schwachheit und Muthlosigkeit dieser unglücklichen Personen bey, halten endlich den völligen Lauf des Blutes auf, und tödten eben so gewiß, als wenn ihnen ein Pfeil durch ihre Leber geschossen würde.«

»Ob nun gleich die Menschen jährlich sehen, daß von den verderblichen Wirkungen der gebrannten Wässer viele Tausende, wie bey der Pest, zu ihrer Seite fallen, so wollen sie sich doch nicht warnen lassen. Es liegt eine bezaubernde Kraft in diesen hitzigen Getränken, welche die Menschen, ungeachtet ihrer natürlichen und eben so starken Begierde zum Leben, doch in ihr gewisses Verderben führen. Es ist das besondere Unglück dieser Elenden, daß sie selten Muth genug haben, sich davon befreien zu lassen.« — Soweit Dr. Harwood.

Ein Indianer in Nordamerika, Namens Lackawanna, erzählt Dr. Faust, da er einsah, daß der von den Engländern unter den

Indianern eingeführte Branntwein die Völker und die Menschheit verdorben, sagte deßwegen bey einer öffentlichen Angelegenheit: »Branntwein haben sie uns gegeben! Und wer hat diesen den Weißen *) gegeben? — Der böse Geist!« — Wahrlich, wenn man all das Unheil bedenkt, welches der Branntwein in der physischen und moralischen Welt schon angerichtet hat, kann man sich schwerlich bereden, daß den Erfinder ein guter Geist geleitet habe. Jedoch fällt die Schuld mehr auf den, der davon einen Mißbrauch macht. Wir Menschen besitzen ja Vernunft. Aber gewiß ist es, daß denjenigen, der oft und viel von diesem hitzigen Getränke genießt, kein guter Geist leitet; und daß, wie über dem Wasser einst der Geist Gottes schwebte, über den gebrannten Wässern jetzt der böse Geist zu schweben pflegt, der die Sinnenlust anregt, und zum Mißbrauch reitzt, welcher die Gesundheit und die Sittlichkeit zugleich verderbende Wirkungen erzeugt, und manchmal sogar feurige Ausflüße **) verursacht, welche offenbar ver-

*) Alle Europäer werden von den farbigen Indianern die Weißen genannt.

**) Daß die hellen Feuerflammen aus dem Munde vom Branntwein betrunkener Personen auf-

rathen, daß der Geist, welcher zum häufigen Genuß gebrannter Wässer einladet, kein guter, sondern ein böser Geist seyn müße. — Doch wir kehren wieder zum heilsamen Wasser zurück.

---

steigen, ist keine ungewöhnliche Erscheinung. Seltner, und doch ganz wahr ist die Verbrennung des ganzen menschlichen Körpers wegen dem unmäßigen Genuß des Branntweins. Hier nur ein paar Beyspiele: Thomas Bartholin erzählt, daß eine arme Frau in Paris gelebt habe, welche in 3 Jahren sehr oft Weingeist trank. Dadurch erhielt ihr Körper eine so brennbare Beschaffenheit, daß sie, als sie einmal des Nachts auf ihrem Strohlager schlief, ganz zu Kohlen und Asche verbrannte; nur die Hirnschale und die äußersten Fingerspitzen blieben unversehrt. — Act. med. et philos. Hafniens.

In der Encyclopedie methodique, unter dem Artikel: Anatomische Pathologie des Menschen führt Vicq d'Azyr Folgendes an: »Eine Frau von einigen 50 Jahren, die sehr unmäßig in dem Genuße geistiger Getränke war, und die Gewohnheit hatte, sich alle Abende vor dem Schlafengehen zu berauschen, fand man eines Morgens ganz zu Asche verbrannt. Bloß einige Knochenartige Theile waren verschont geblieben; die Möbeln aber im Zimmer waren vom Feuer sehr wenig be-

§. 3.

Wasser, der geeignetste Gesundheitstrank.

Wie es aber besser und erwünschter ist, nicht verwundet, als gut geheilet werden; so soll uns das Wasser als Verwahrungsmittel schon vorzüglich schätzbar seyn, ja es verdiente, vernünftiger Weise zu reden, eben darum allen andern Getränken vorgezogen zu werden. Daß diese letzten zum Bestand der Gesundheit und des Lebens nicht nothwendig sind, belehren uns die uralte Menschengeschichte bis zu den Zeiten des Noah, und alle ungebildeten, aber auch unverdorbenen Völkerschaften bis auf heutigen Tag, welche nicht, oder so lange sie nicht von den Europäern zum Genuße künstlicher und berauschender Getränke sind verleitet und verführt worden. Diese unläugbare geschichtliche Urkunde beweiset hinreichend, daß die Menschen bey all ihren körperlichen und gemüthlichen Eigenheiten und in allen Erdstrichen recht wohl

schädiget worden. -- Versuch über das Verbrennen menschlicher Körper rc. v. Pierre - Aimelair. Hamburg b. Ch. G. Bratzsch. S. 4. u. 8. mit mehr andern.

bestehen könnten, wenn sie von Jugend auf zum Wassergenuß gewöhnt würden. *) Im Gegentheile würde der Fall sich viel häufiger, als jetzt wirklich geschieht, ereignen, daß man eine natürliche Abneigung gegen alle oder doch gegen die meisten künstlichen Getränke die ganze Lebenszeit durch verspürte, wenn nicht eine höchst verderbliche Erziehungssitte, den unmündigen Kindern schon, diese liebkosend oder drohend einzuflösen überhand genommen hätte. Wie viel Uebels dieser Unfug jedesmal für das kommende Geschlecht nach sich ziehe, ist schon in der ersten Abtheilung kürzlich gerügt worden. Zum Gedeihen des Kindes dient nichts so sehr, als Muttermilch und Wasser. Diese fordert die Natur zum gesunden Wachsthum des Kindes; andere Getränke hemmen denselben sichtbar, und legen den Grund zu vielerlei körperlichen Gebrechen. Darum verboten z. B. den

*) Darum dürften Bier, Wein, Kaffee, Thee n. dgl. nicht aufhören; sondern nur auf das beschränkt werden, was zur Gesundheit dient, weil zur Stillung des Durstes immer Wasser bey Handen wäre, welches die sicherste Schutzwehre gegen mancherlei körperliche Uebel seyn würde.

Wein *) viele alten Gesetze entweder unbedingt, besonders dem weiblichen Geschlechte, oder erlaubten ihn erst nach gewissen zurückgelegten Lebensjahren. Daß aber auch nach dieser Frist, ja wohl gar die ganze Lebenszeit hindurch bey blossem Wassergenuße gute Gesundheit und ein langes Leben recht wohl bestehen könne, bedarf nach den eben erwähnten geschichtlichen und unzähligen persönlichen Erfahrungen keines weitern Beweises. Vielmehr behauptet das Wasser vor allen künstlichen Getränken selbst nach dem Urtheile der Aerzte und anderer unbefangener Menschen in dieser doppelten Hinsicht einen ungezweifelten Vorzug. So schreibt schon der römische Dichter Lucan nach einer alten Uebersetzung:

Lernt der Natur gemäß vom Wenigen zu leben;
Ein goldener Pokal, mit altem Wein gefüllt,
Hilft nicht den Kranken auf; was in dem Bache quillt,
Und Brod ist schon genug, uns Lebenskraft zu geben. *)

*) Denn von Bier, Branntwein, Kaffee, Thee u. dgl. wußte man glücklicher Weise damals nichts.

**) Lucani Pharsalia etc. L. IV. Discite, quam paruo liceat producere vitam etc.

Dieses that unter Andern der unsterbliche Newton, der ein sehr hohes Alter von fast 90 Jahren erreicht, und während der Zeit seines angestrengtesten Nachdenkens bloß von etwas Brod und Wasser gelebt hat. *) Denn Brod und Wasser, bezeugt Dr. Unzer, sind vortreffliche Gerichte für Leute, die Methusalems Brüder werden wollen.« Und Dr. und Prof. Krüger sagt: »Wie das Brod die beßte Speise ist, so verdient das Wasser den Namen des edelsten Trankes. »Und wiederum: »Das Wasser ist, welches uns die Natur von selbst darreicht, unstreitig das allergesündeste, und wird mit Recht für eine Universal-Medizin gehalten; indem es in unzähligen Fällen nützlich, und fast niemals schädlich seyn kann.« Was Dr. Zückert vom Brod und Wasser rühmt, ist schon in der 1. Abth. *) vorgekommen.

Dr. Faust in seinem sehr beliebten und vielgelesenen Gesundheitskatechismus behauptet,

*) Nur selten trank er ein wenig spanischen Wein, und in seinem ganzen Leben hat er fast weiter nichts genossen, als etwa ein wenig Hühnerfleisch. — Tissot, von der Gesundheit der Gelehrten ꝛc. S. 137.

**) S. 27.

»daß das kalte Wasser, ob es gleich an sich keinen Geschmack hat, das süßeste und angenehmste Getränk, besonders dem Durstigen und dem Wassertrinker sey; daß es am beßten den Durst lösche, *) daß es kühle, das Blut und den Körper reinige; Magen, Eingeweide, Hirn und Nerven in Ordnung erhalte; und dem Menschen Ruhe und Wohlseyn gebe.« — Und weiterhin: »Die beßten und allgemeinsten Hausmittel, welche Gott den Menschen gab, sind frische Luft und kaltes Wasser.«

Dr. Fr. Hildebrand in seinem Taschenbuch für die Gesundheit sagt: »Das natürlichste von allen Getränken ist reines Quellwasser, bey dem alle gesunde Thiere und gesunde Menschen sich vortrefflich befinden. Es erfüllet ganz den eigentlichen Zweck des Getränkes, unsern Körper hinlänglich zu befeuchten, und die Flüßigkeit der Säfte zu erhalten, ohne die nachtheiligen Eigenschaften der meisten künstlichen Getränke zu haben. Seine Heilsamkeit zeigt sich unter andern auch in der Reinheit und Glätte der Haut, welche man fast nur bey denen findet, welche Wasser trinken.«

---

*) S. 62. des Gesundheits-Katechismus rc. 8. Aufl.

In einer Schrift, die gemeinnützigsten Kenntnisse aus der Natur und Kunst betitelt, heißt es 1. Th. S. 57. »Wasser giebt denen, die es zu ihrem gewöhnlichen Getränke machen, eine frische Gesichtsfarbe und dauerhafte Gesundheit.« Und S. 60. »Ueberhaupt findet man, daß die Wassertrinker immer die gesündesten und frischesten Menschen sind.«

»Die guten Wirkungen des frischen Wassers bey Gesunden, liest man in Dr. Schwenke gesundem Landleben, sind überhaupt diese: es stärket den Magen, mäßiget die Hitze, erfrischet das Geblüt, erhält den Leib rein, und die Natur munter, verwahrt vor Vollblütigkeit, vor Flüßen, und vielen andern Zufällen und langwierigen Krankheiten. Diejenigen, welche Wasser trinken, haben eine annehmliche Farbe, guten Athem, lebhafte Sinne, starke Kräfte, und führen ein viel anmuthigers Leben, wie bey Leuten auf dem Lande zu sehen ist.«

Der durch seine vielen gemeinnützigen Schriften sehr verdiente Dr. Tisot unterläßt es nie, dem Wasser bey verschiedenen Gelegenheiten das ihm gebührende Lob zu ertheilen. So schreibt er in dem Buche, von der Gesund-

heit der Gelehrten; »Das Wasser ist der Trank, den die Natur allen Völkern bereitet hat; sie hat ihn für alle Gaumen angenehm gemacht, und ihm die Kraft gegeben, alle Speisen aufzulösen. Die Griechen und Römer hielten es mit Recht für eine allgemeine Panacee, und es ist in der That sehr vortrefflich, wenn eine große Trockenheit vorhanden, oder man mit Schärfe beschwert ist, und wenn die Galle zu viel Säure bekommen hat. Ein reines, frisches Wasser erleichtert außerordentlich die Verdauung, es stärkt, es befördert alle Ausleerungen, es verhindert alle Verstopfungen, es macht den Schlaf ruhiger, den Kopf offner, die Munterkeit beständiger, und die Sitten sanfter. Wenn man seine Wirkungen mit den Wirkungen des Weins vergleicht, so ist die Vergleichung ganz und gar zum Vortheile des Wassers. »So sagt auch Dr. Senfft: »Wenn von der Gesundheit die Rede ist, so hat das Wasser vor dem Wein einen großen Vorzug. Viele, die Wein trinken, sind ungesund, aber keiner wird vom Wassertrinken krank.« Er bezeugt, daß auch schwache Mägen das Wasser vertragen können. Dieß ist auch ganz begreiflich; das Wasser ist ja das beßte Reinigungs- und Stär-

kungsmittel, wie für den Körper überhaupt, so auch für den Magen besonders.

§. 4.

Wasser, ein vortreffliches Heilungsmittel.

Wer Lust und Musse hat, schlage diejenigen von der überaus großen Anzahl diätetischer Schriften, derer er habhaft werden kann, nach, und überzeuge sich selbst, mit welcher Uebereinstimmung dem Wasser vor allen kalten und warmen Kunstgetränken, die Gesundheit betreffend, der Vorzug eingeräumt wird. Aber nicht nur zur Erhaltung, sondern auch zur Wiederherstellung der Gesundheit, wenn sie verloren gegangen ist, hat das kalte Wasser von den ältesten Zeiten her sich durch seine beynahe wunderbare Heilkraft vor allen andern Heilmitteln bewährt erwiesen. Dieß gestehen die erfahrensten Aerzte ein, und Dr. Schwenke sagt unverholen: »Gewiß ist es, daß ein gutes Wasser höher, als alle Arzneien in den Apotheken zu schätzen, und daß es deßwegen eine durchgängige Kraft, welche oftmals das beßte Medikament nicht verrichtet, in unserm Körper erweiset.« *)

*) Das gesunde Landleben ꝛc. S. 191.

Einige Thatsachen sollen dieses noch mehr bestätigen.

Kaiser August ward in seinem 40. Lebensjahre krank. Wieland erzählt nun Folgendes: »Die Krankheit des Imperators war eine Art von hartnäckigem Gichtfluß mit Verstopfung und Abmergelung begleitet, welche die gänzliche Auszehrung befürchten ließ. Sein Leibarzt Aemilius hatte seinen Kopf darauf gesetzt, das Uebel durch Bäder und Schwitzstuben auszutreiben. Er gieng so weit, daß er sogar die Decke des Schlafzimmers des Kranken mit Pelzwerk ausfüttern ließ. Aber das Uebel wurde immer ärger, und August war schon so weit, daß er sein Haus bestellte: als Antonius Musa auf dem glücklichen Einfall kam, da das warme Wasser nichts geholfen hat, es mit dem kalten zu versuchen.«

»Das allgemeine Vorurtheil stund ihm entgegen; aber die Umstände des Kranken machten jetzt auch den verzweifeltsten Versuch erlaubt. Musa schlug also gerade den seinem Vorgänger entgegengesetzen Weg ein; er verordnete dem Kranken eine erfrischende Diät, ließ ihn beynahe nichts als Lattich essen, kalt trinken, und fleißig mit kaltem Wasser begießen, und

er bewirkte damit soviel, daß Augustus in kurzer Zeit wieder hergestellt wurde, und seiner schwächlichen Gesundheit ungeachtet noch 36 Jahre lebte. Musa erhielt nebst einer großen Summe Geldes vom August und vom Senat, eine Statue, mit dem Recht einen goldenen Ring zu tragen, der ihm die Vorzüge des Ritterstandes gab; und das kalte Wasser kam durch ihn und mit ihm in einem Rufe, der den warmen Bädern zu Bajä *) nicht wenig Abbruch that.« **)

Noch in dem erst verflossenen Jahrhunderte war es, daß man die Patienten in den hitzigsten Fiebern keinen erquickenden frischen Trunk gestat-

*) Bajä, sagt Wieland, war um diese Zeit (im Jahre 731 nach Erbauung der Stadt Rom) in Italien, was Bath und Tunbridge in England ist. Die Gesunden suchten da Vergnügen, wo die Kranken Gesundheit suchten; und wie jene oft unter den Delizien von Bajä Gelegenheit fanden krank zu werden: so verlohren diese, um sich besser zu befinden, oft auch den Rest von Gesundheit, den sie mitgebracht haben. — Uebersetzung der Briefe des Horaz von Wieland. 1. Buch 15. Brief. Erläuterungen S. 210.

**) Ebenda. S. 209.

tete, und sie entweder vor Durst fast verschmachten ließ, oder ihnen nur warme Getränke reichte. Dazu kam noch ein übermäßig warmes Verhalten nebst erhitzenden Arzneien, die sie ohne Widerrede nehmen mußten. Ein gleiches Loos traf auch den Kaiser Maximilian I. Er lag an einem hitzigen Fieber einstmals schwer darnieder. Die Aerzte verordneten ihm nach hergebrachtem Gebrauch solche Mittel, welche seine Hitze und seine Krankheit verstärken mußten. Der Kaiser aber ein sehr kluger und verständiger Herr, überlegte insgeheim bey sich, daß, wie man Kälte nicht mit Kälte, eben so wenig Hitze mit Hitze vertreiben müße, und entschloß sich, selbst sein Arzt zu seyn, und das Gegentheil zu versuchen. In dieser Absicht ließ er sich durch einen vertrauten Diener heimlich frisches Wasser in einem Kruge vom Brunnen holen, und trank es allgemach, und empfand eine merkliche Erleichterung, besonders auch dadurch, daß er seine heißen Hände oft in's Wasser tauchte, um sie abzukühlen. Nach dieser Besserung dankte er alle Arzneien ab, und hielt sich allein an die kalte Wasserkur, aber so geheim, daß Niemand davon etwas erfuhr. Die Hitzen wurden durch die kalte Methode gedämpft, das Fieber endlich

verließ ihn, und er genas vollkommen. — Die Chronik meldet aber nicht, ob die Aerzte des Kaisers Genesung ihren Kunstmitteln zuschrieben, oder ob sein geheim gehaltenes Verfahren mit dem kalten Wasser zuletzt nicht doch kundbar wurde. Genug, das kalte Wasser hat ihm die verlorne Gesundheit wieder gegeben.

Der General-Chirurg Theden hat mit dem Wasser viele wichtige Curen gemacht, von denen er einige in seinen neuen Bemerkungen und Erfahrungen rc. selbst erzählt. — Ein vornehmer Rechtsgelehrter verfiel in ein schleichendes Fieber. Theden, welcher zu Rath gezogen wurde, verordnete, nach erhaltener Auskunft über seine Lebensart und andere Umstände, zum ordinären Getränk, Wasser. Der Patient weigerte sich standhaft, und Theden machte Miene ihn zu verlassen. Jener versprach reichliche Bezahlung, wenn er Medizin verschriebe. Dieser sagte, nein, bevor er sich nicht zum Wassertrinken bequemte. Endlich wurden sie eins, und der Patient versprach täglich 3 Quart*) Wasser zu trinken, wenn er dann auch Bier trinken dürfte. Jetzt erst verschrieb Theden

*) Beyläufig 9 Pf. Wasser.

auch Medizin, welche mit dem häufigen Genuß des täglich vorgeschriebenen Wassers binnen 5 Wochen ihn gänzlich herstellte. Von dieser Zeit an entsagte der Rechtsgelehrte dem Bier, Kaffee und Thee, und trank hinlänglich Wasser, aber auch etwas und bisweilen zu viel Wein. Bey dieser Lebensart, versichert Theden, habe ihm seit etlich zwanzig Jahren kein Finger wehe gethan.—

Eine im höchsten Grade hypochondrischer Gelehrter klagte Theden seine Noth. Wer die hypochondrischen Beschwerden kennt, wird hier keine weitläufige Beschreibung dieser quallvollen Krankheit erwarten. Theden verordnete dagegen häufiges Wasser, und zwar, je mehr, je besser, zu trinken, ohne dessen Befolgung er auch nichts anders verschreiben wollte. Der Kranke verstand sich dazu, und Theden verband auch mit der Wasserkur einige Arzneien. Nach etwa 3 Wochen klagte der Patient, daß, ungeachtet er täglich 15 Quart Wasser trinke, er doch noch öftern Wallungen unterworfen sey. Theden ermahnte ihn bey diesem täglichen Maaß zu verharren, und zugleich zur Geduld. Der Patient gehorchte, uud gelangte zur Gesundheit. »Er lebt jetzt, bezeugt Theden selbst, ver-

gnügt und munter, und es haben ihn keine sonderlichen Krankheiten seit 23 Jahren belästiget. Es ist nicht sehr lange, da er mir versichert, daß 8 Quart Wasser bisher sein tägliches Maaß vom Getränke gewesen sey.«

Theden litt selbst gar sehr an Hypochondrie. Dr. Hufeland, der, wie wir oben hörten, das Wasser für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens erklärte, stellt ihn als ein merkwürdiges Muster dessen dar, was dasselbe zur Hebung und Besiegung der hartnäckigsten Uebel vermag. Dieß sind seine Worte:

»Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der Hr. General-Chirurgus Theden sagt, der sein nun mehr als 80 jähriges Leben hauptsächlich dem täglichen Genuß von 7 — 8 Quart (20 — 24 Pfund) frischen Wassers zuschreibt, den er nun seit mehr als 40 Jahren macht. Er war zwischen dem 30. und 40. Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt am Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daß er diese Wasserdiät anfieng, verloren sich alle die Zufälle, und er ist in der

spätern Hälfte seines Lebens weit gesunder, als in der frühen, und völlig frei von Hypochondrie.« *)

Den Anfang seiner Besserung schreibt Theden selbst dem Entschluße zu, des Morgens ein Quart kaltes Wasser anstatt Thee und Kaffee zu trinken. »Hierauf, sagt er, verlor sich mein Schwindel, und die Ructus (das Aufstossen des Magens) hörten auf. Ich bekam nun eine lebhafte Farbe, und befinde mich bey der Diät, da ich nur bloß zu Mittage esse, und täglich noch 2 bis 3 Quart Wasser trinke, recht sehr wohl. Fehle ich hierin, so verspüre ich unangenehme Empfindungen, die mich wieder auf den rechten Weg führen.« **)

Einsweilen könnten diese thatsächlichen Beweise von der außerordentlichen Wirkungskraft des frischen Wassers zum täglichen und häufigen Trunke, in Absicht von verschiedenen, oft gefährlichen oder unbändigen Krankheiten befreit zu werden, genügen. Allein eine so schöne Ge=

*) Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern ꝛc. S. 608 der Original-Ausgabe.

**) J. Ch. A. Thedens neue Bemerkungen und Erfahrungen ꝛc. v. 1775. d. 2. Aufl.

legenheit; ungegründeten Einwendungen oder Vorurtheilen zu begegnen, darf man nicht ungenützt lassen, zumal wenn das Gegentheil von dem, was man einzuwenden, oder als unthunlich vorzuschützen hat, durch unläugbare Beyspiele kann dargethan werden. Man macht vielleicht die Bemerkung, daß die hier aufgestellten glücklichen Curen durch häufigen Genuß des kalten Wassers nur Manns- und keine Frauenpersonen, welche von schwächerer Natur als jene sind, betrafen; daß das Frauenzimmer, wenn es nicht von Kindheit auf dazu gewöhnt worden ist, überhaupt kein kaltes Wasser, besonders in solcher Menge nicht vertragen könnte, und zudem auch in zweyen Fällen nebst dem Wasser auch Arzneien seyn gegeben worden, welche das ihrige zur Genesung wohl auch werden beygetragen haben. — Darauf wird erwiedert: Das weibliche Geschlecht ist zwar schwächerer Natur; hat aber auch reitzbarere Nerven. Diese Reitzbarkeit nicht zu vermehren, sondern, was zu dessen Wohlseyn dient, zu vermindern ist kein Getränk geeigneter, als das gelinde, reitzlose Wasser. Was aber die Schwäche betrifft, so ist das Wasser wieder das Mittel dagegen. Es löset auf, es sondert ab und reiniget den Kör-

per von allem dem, was ihn schwächen oder krank machen könnte. Wenn Dr. Faust in seinem Gesundheits-Katechismus *) den kleinen Kindern (ohne Unterschied des Geschlechts) welche Speisen bekommen, Hitze haben oder krank sind, kaltes, reines, ungekochtes und ungewärmtes Wasser, nicht aber Bier, Kaffee, oder die schädlichen Kinderthee zu trinken zu geben befiehlt; so ist es ja einleuchtend, daß kaltes Wasser, welches kleine Kinder nicht nur vertragen, sondern auch ihre Gesundheit befördert, das erwachsene Frauenzimmer noch leichter und besser vertragen müße, oder wenn es verwöhnt seyn sollte, dazu gewöhnt werden könne. Wer so leicht zum Schädlichen sich gewöhnt, wird wohl auch zum Nützlichen und Heilsamen zu gewöhnen seyn. Oder ist dem Frauenvolk die Gesundheit ein minder theures Gut, und wird es, wenn es darum gekommen ist, ein Mittel, weil es einfach und gemein ist, verschmähen, und lieber nach Apothekerwaare verlangen? Das Wasser ist ein gesunder Trank für alle Menschen, und ein Heilmittel für alle Menschen ohne Ausnahm. Erfahrne Männer haben es

*) S. 23. d. 8. Ausgabe.

in viel tausend Fällen bewiesen, wo sie Zutrauen und Zutritt fanden sowohl bey männlichen als weiblichen Personen, und haben oft wunderähnliche Curen gemacht, entweder mit dem Wasser allein, oder mit Beyfügung einiger Arzneien. In Betreff der letzten erklärt sich Theden dahin, daß viele, welche dergleichen Arzneimittel gebrauchten, ohne sich des kalten Wassers zu bedienen, starben; hingegen die mehrsten mit dem Gebrauch des kalten Wassers gerettet wurden. »Wenn ich, sagte er, folgsame Patienten gefunden, so habe ich sehr oft durch häufiges Wassertrinken eingewurzelte Uebel gehoben.« Doch eine hieher gehörige Thatsache, welche uns Theden selbst aufbewahrt hat, wird hoffentlich alle Zweifel und Bedenklichkeiten über diesen Gegenstand heben, und die Einwendungen jeder Art als unhaltbar zurückweisen. Hier folgt sie von Wort zu Wort:

»Eine sehr vornehme und verehrungswürdige Dame, welcher ich die Gnade hatte, vor etwa 4 Jahren aufzuwarten, war in Ansehung ihres Gesundheitszustandes durch mancherlei erlittene Wiederwärtigkeiten in die traurigsten Umstände versetzet. Der Magen war äußerst geschwächet, so, daß die genossenen Speisen fast

beständig wieder weggebrochen wurden. Das Blut war immer in der heftigsten Aufwallung, und insonderheit der Antrieb der Säfte auf das Gehirn dergestalt empfindlich, daß die bedaurenswürdige Frau Patientin auch sogar des Nachts keinen rechten Schlaf hatte, sondern dieser ward durch das beständige, heftige Getöse im Kopf und schreckhafte Auffahren gestöret, welches dieselbe in Besorgung setzte, daß eine Ader im Kopfe möchte zerrissen seyn. Dabey sah man die marternde Krankheit im Gesichte abgemalet. Nach sehr genauer Erkundigung aller Umstände, welche die Natur der Krankheit betreffen konnten, erstaunte die gnädige Patientin, daß ich nichts anderes als kaltes Wasser in großer Menge zu trinken verordnete, anstatt daß dieselbe sich weitläufige Verordnungen von Medikamenten von mir vermuthete. Nur die zu trinkende Menge des Wassers machte derselben die Besorglichkeit, daß der schwache Magen dadurch noch mehr zum Brechen dürfte gereitzt werden. Gleichwohl überwand das ausnehmende und gnädige Vertrauen dieser würdigsten Dame gegen mich auch diese Schwierigkeit; indem ich versicherte, wie es auch nachher der Erfolg bestätigte, daß bey dem unausgesetzten häufigen

Trinken des kalten Wassers das Brechen gewiß nicht über dreymal erfolgen, und wieder kommen würde. Der Entschluß ward also redlich gemacht, standhaft ausgeführt, und die Folge war meiner Erwartung gemäß. Die gnädige Patientin ward in kurzer Zeit durch den Gebrauch dieses einfachen Mittels vollkommen gesund, und befindet sich bis diese Stunde so wohl, daß sie dieses Mittel allen anpreiset, welche sie auf ähnliche Art krank zu seyn glaubet.«

»Diese wohlgedachte vornehme Patientin hat mir vor kurzem durch ein sehr gnädiges Handschreiben, welches, wenn es nicht zu viel schmeichelndes Lob für mich enthielte, der Presse würdig wäre, ausdrücklich befohlen, in meine herauszugebende Beobachtungen auch diese von dem so heilsamen Nutzen des kalten Wassertrinkens unfehlbar mit bekannt zu machen, und den Publico dieses göttliche Mittel anzupreisen, welchen gnädigsten Befehl ich hiermit den schuldigsten Gehorsam zu leisten nicht ermangeln dürfen, jemehr derselbe meiner Absicht gemäß ist.«

Ja wahrhaftig, ist das Wasser, ein göttliches Mittel! — Es erinnert wieder unwillkürlich an die bedeutungsvollen Worte: Der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser. Gottes

Geist hat dem Wasser diese wunderähnliche Heilkraft verliehen, damit alle Menschen ohne Unterschied des Geschlechts, des Standes, der Vermögensumstände oder des Alters ohne Zögerung und Weitläufigkeit sogleich bey Handen haben möchten, was ihre auf irgend eine Weise angegriffene oder zerüttete Gesundheit wieder herzustellen vermögend wäre. — Dann hat das Wasser so etwas Eigenthümliches, wodurch es sich vor allen künstlichen Mitteln ausnimmt, und für alle Menschen gleich brauchbar wird, nämlich, daß es geschmack- und geruchlos, durchsichtig und lauter ist, seine übrigen sehr wesentlichen Eigenschaften, von welchen oben §. 2. bereits gehandelt worden, nicht wieder zu berühren. Freilich wird Mancher in seiner Unerfahrenheit denken: Das ist es eben, was die Leute dem Wasser abhold macht, der Mangel eines angenehmen Geschmacks und lieblichen Geruchs. Hätte es z. B. den Geschmack wie Champagner- und den Geruch wie Muskateller-Wein, würde Jedermann gerne nach den Wasserkrug langen. Das ist aber ein Irrthum. Wie verschiedenartig, manchmal wunderlich ist nicht der Geschmack der Menschen! Giebt es auf der ganzen Erde ein Getränk oder auch eine Speise, wenn sie

auch die schmackhaftesten und wohlriechendsten wären, welche allen Menschen behagten? Und wenn man auch bey gesunden Leib sein Lieblingsgetränk, ohne zu wechseln, beybehält, sehnt man sich auch in Krankheiten darnach, und wünscht es wie ehevor genießen zu dürfen? Die Erfahrung spricht das Gegentheil aus, und es ist bey den Kranken eine sehr gewöhnliche, und gewiß Jedermann bekannte Art zu reden: »Habe ich doch diese oder jene Speise, dieses oder jenes Getränk für mein Leben gern genossen, und jetzt eckelt mir daran.« Und was ist es eigentlich, woran man Eckel zu haben pflegt? Zweifelsohne der Geschmack, der Geruch, mitunter wohl auch die Farbe. Wer erkennt hierin nicht abermal die weise Anstalt des allgütigen Schöpfers, der seinen Geschöpfen einen Trank bereitet hat, welcher die Gesunden gesund erhält, folglich vor Krankheiten schützet, und doch auch Krankheiten, wenn sie ausbrechen, zu heilen fähig ist, ohne dur h Geschmack, Geruch oder Farbe lästig zu seyn oder Widerwillen zu erregen? —

Mit dieser Ansicht unsers Gegenstandes stimmt vollkommen überein der oft gerühmte Dr. Fr. Hoffmann, wenn er in seiner trefflichen Ab-

handlung von der einfachsten und allerbeßten Arznei schreibt: »Wir wollen uns nun zu einer andern Art eines ganz schlechten Hilfsmittels wenden, das insgemein gering geschätzt wird, worein doch aber die unermeßliche Güte Gottes eine große und bewunderungswürdige Kraft das Leben zu erhalten und gesund zu machen gelegt hat. Und das ist das allgemeine Wasser, welches, gleichwie es der vornehmste Urstoff ist, der allen lebendigen Körpern seinen Bestand*) giebt, so ist es auch derselben höchste Arznei; indem durch dessen reichliches Trinken die meisten Patienten ohne Beyhilf des Arztes genesen? — Es wäre aber in der That eine schwer zu lösende Aufgabe, wenn man bestimmt entscheiden müßte, ob die Wirkungs- oder Heilkraft des kalten Wassers sich mehr durch den Genuß oder durch den äußerlichen Gebrauch an den Tag lege, oder

---

*) »Das Wasser, sagt G. Adam in seiner Experimentalphysik rc. II. Th. S. 8. ist zum Bestehen aller Dinge so wesentlich nothwendig, und von so großer Wichtigkeit, daß verschiedene alte Philosophen (vorzüglich Thales) die Idee hegten, es sey der erste Grundstoff des allgemeinen Lebens.«

ob das Trinken des Wassers, oder das Waschen, Baden u. dgl. mit und im Wasser mehr und denkwürdigere Proben hievon geliefert habe, und künftig zu erwarten seyn. Das unterliegt keinem Zweifel, daß die Verbindung beyder Mittel um so viel geschwinder, sicherer und kräftiger wirken müße, wenn die Umstände beyde nöthig oder rathsam machen. Hier von vielen nur ein Beyspiel.

Eine Weibsperson, deren Dienstherr verreist war, litt heftige Kopfschmerzen und Schwindel, starke Beklemmung der Brust, Ziehen und Spannen in den Armen; sie hatte schlaflose und unruhige Nächte, und Eckel vor allen Speisen, und fühlte sich im ganzen Körper so matt, daß sie sogar ihre Lieblingsbeschäftigung, das Spinnen, unterließ. Uebrigens gehörte sie zu jener Gattung Leute, welche das Wasser mit der beschimpfenden Redensart zu belegen pflegen: Sie könnten es nicht in den Schuhen, geschweige in dem Magen leiden. Einem Hausfreunde, der zufällig kam, klagte sie ihre Noth mit der Aeußerung, daß sie Purgirmittel zu nehmen und Blut zu lassen gedenke. Jener machte ihr nachdrückliche Vorstellungen dagegen: sie sollte vor der Ankunft ihres Herrn nichts vornehmen, oder doch vorher einen Arzt zu Rathe

ziehen. Im Weggehen ließ er die Worte fallen: »er wisse schon, was hier zu thun wäre; allein für eine Wasserfeindin sey es nicht anwendbar.« Ihr kläglicher Zustand und die Neugier machte, daß sie in ihn drang, sein Mittel zu offenbaren. Mit Gleichgiltigkeit und ohne Hoffnung, daß sie davon Gebrauch machen würde, versetzte er: »Wenn ich mich in dieser Lage befände, würde ich einmal gar nichts essen, und nichts trinken, als frisches Wasser, und viel, auch ohne Durst; dann würde ich mich vom Kopfe bis zu den Füßen recht tüchtig mit kaltem Wasser waschen, abtrocknen und zu Bette gehen, und abwarten, was erfolgen würde.« — Den andern Tag erfuhr er wider Vermuthen, daß sie dieses Mittel nach Vorschrift angewendet, schon unter dem Waschen einige Erleichterung gespürt, viel geschwitzet, übrigens gut geschlafen habe. Alle gestrigen Beschwerden waren verschwunden, und nach dem Aufstehen hatte sie schon Eßlust. Nun war keine Rede mehr vom Purgiren oder Aderlassen. — Aehnliche Curen liest man häufig in Hahns Unterricht von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers ꝛc. *)

*) Vierte und vermehrte Auflage. 1754.

wie auch in John Smiths Merkwürdigkeiten des gemeinen Wassers ꝛc. *)

Aus des Ersten Schrift soll dießmal nur kürzlich Etwas von der schmerzstillenden Kraft des Wassers wegen seiner Gelindigkeit entlehnt werden. Kein Theil des menschlichen Körpers ist zarter, keiner wird leichter durch die geringste Berührung verletzt, als das Auge, wie Jedermann weiß; und doch kann es vom frischen Wasser, so oft man will, berührt, sogar in demselben gebadet werden, nicht nur ohne Schaden, sondern zur Erfrischung und heilsamen Wirkung wie es in triefenden und andern Beschwerden der Augen genugsam erprobt ist. **) Ein Theelöffel voll Königs- oder Scheidewasser verschluckt, würde den Mund und den Magen zerfressen; in ein Maaß Wasser geträufelt, und so getrunken, wird es Niemand schaden. Im Gegentheile wird das Wasser durch die Beymischung des Salz- oder Vitriolgeistes ungemein erfrischt, und durch den verstärkten Grad der Kälte manch-

*) Aus dem Englischen. Leipzig 1734.

**) Ant. Musa hatte dem Dichter Horaz in seinen Augenbeschwerden sogar kalte Bäder anstatt den warmen mit gutem Erfolg verordnet.

mal besonders heilsam. Kann es nun wohl zweifelhaft seyn, daß die Gelindigkeit des Wassers zur Linderung oder Stillung der Schmerzen dienen werde, welche im menschlichen Leibe durch ätzende Schärfe, durch Entzündungen oder aus andern Ursachen zu entstehen pflegen? Die heftigen Schmerzen der Kolik oder Darmgicht sind bekannt. Man schreibt sie gewöhnlich einer Verkältung zu, und gebraucht innerlich erhitzende Mittel und äußerlich warme Umschläge, wodurch gemeiniglich das Uebel ärger wird, wie Dr. Hahn behauptet. Denn, sagt er, man bedenkt nicht, daß die Kolik meistentheils von einer hitzigen Schärfe entstehe, und wenn sie auch von einer Verkältung veranlasset werde, doch etwas Entzündliches sich dazu geselle, welches durch kühlende Mittel gedämpft werden müße. Die alten Aerzte thaten es ohne Anstand, und Alexander Trallian *), den der Kaiser Justinian in seinem hohen Alter noch nach Rom berief, bezeugt selbst, daß er zur Cur dieses Uebels sich des kalten Wassers bedient, und dadurch nicht nur die Schmerzen, sondern die

*) Er lebte zu Anfange des sechsten Jahrhunderts.

ganze Krankheit gehoben habe, so zwar, daß die nämlichen Personen davon nicht wieder befallen wurden. Ein anderer Arzt, Amatus Lusitanus genannt, welcher im 16. Jahrhunderte lebte, erlaubte einem jungen Menschen von 21 Jahren in dem nämlichen schmerzvollen Zustande nicht nur kaltes Wasser zu trinken, sondern auch ein in dasselbe getauchtes Leintuch über den Nabel zu legen und mit der Hand anzudrücken, wodurch er zur Verwunderung der Theilnehmenden völlig hergestellt wurde. Eine Officiers Frau ward von der Kolik befallen, und als sie Lust zu einem frischen Trunk Wassers bekam, ließ es Amatus gerne geschehen, daß sie Wasser trank. Kaum aber hatte sie den Becher geleert, als auch die Schmerzen schon verschwunden waren, als wenn sie weggezaubert worden wären, und kamen nachher nie wieder.

Etwas Aehnliches begegnete dem Verfasser beyläufig in seinem 45. Jahre, als ihn in Mitte der Nacht heftige Kolikschmerzen aus dem beßten Schlafe rissen. Er wand und krümmte sich im Bette, wollte aber vor der Hand Niemand in der Ruhe stören. Doch kam ihm ein Umstand zu statten, ohne nur zu ahnen, daß er ihm vor-

theilhaft seyn würde. Er litt großen Durst; aber die irrige Meinung, daß sich das Uebel durchs Wassertrinken verschlimmern müßte, hielt ihn lange Zeit davon ab, bis der Durst beynahe unerträglich ward. Endlich entschlossen zu leiden, was da kommen würde, und im Nothfalle Hilfe zu rufen, stand er auf, und trank das vorräthige Wasser, gieng wieder zu Bette, und — schlief bis zur gewohnten Morgenstunde. Nach dem Erwachen war er hoch erfreut, so unverhofft von allen Schmerzen losgeworden zu seyn. Auch hat er seitdem keinen Anfall mehr von der Kolik oder Darmgicht gehabt. — In des zweyten oder John Smiths kleiner Schrift liest man, daß, nach der Versicherung des gelehrten Arztes Riviere, reichliches Wassertrinken in der Darmgicht oder dem Bauchgrimmen als ein vortreffliches Mittel befunden worden sey; und daß ein englischer Arzt, Dr. Wainwright, behaupte, daß Wassertrinker niemals mit Kolikschmerzen geplagt seyn, und daß viele dadurch curirt worden sind, wenn alle andere Mittel nichts haben ausrichten können. Diese wenigen Belege werden genügen, die schmerzstillende Kraft des Wassers zu begründen. —

§. 5.

Vortheile des Wassertrinkens im gesunden Zustande.

Daher wäre es auch sehr rathsam und für Gesundheit besonders ersprießlich jeden Tag mit Wassertrinken anzufangen und zu enden, wie es wirklich viele ordentlich lebende Personen zu thun im Gebrauche haben. Morgens wird der Magen durch das einzig geeignete Mittel, nämlich durch das frische Wasser, ausgespült und gereiniget, ehe ein anderes Frühstück sich mit den Ueberbleibseln von Gestern vermischt; und vor dem Schlafengehen befördert es die bessere Verdauung des Genossenen, kühlet und hemmet den Andrang des Geblüts zu dem Gehirne, und wehret der Stockung und Trockenheit, nebst vielen andern wichtigen Vortheilen, die es denjenigen gewährt, welche es frisch und in gehöriger Menge spät Abends und frühe Morgens trinken. Es lindert alle scharfen, laugenhaften oder salzigen Flüßigkeiten, Blut und Säfte werden dadur h geläutert und milde, das Zähe und Trockene wird angefeuchtet, flüßig gemacht, zertheilt und aus dem Leibe geschafft, es mag sich befinden, wo es will. »Diese Lehre sollen

sich, sagt Dr. Hahn, die mit dem Stein behafteten, gichtischen, skorbutischen Leute und die Säugammen wohl zu Nutzen machen; auch die Landwirthe könnten die Morgenmilch der Thiere so schmackhaft, wie eine andere gute, haben, wenn sie das Vieh eine Stunde vorher, ehe sie es melken lassen, frisch zu tränken verordneten.« *) Smith bezeugt das nämliche mit diesen Worten: »Das Wassertrinken bey den Ammen, welche Kinder zu stillen haben, vermehrt die Milch auf eine wundervolle Art, wie das Jedermann finden wird, der sich durch den Versuch davon überzeugen will. **) Ich habe es Vielen angerathen, Gebrauch davon zu machen, die wirklich gefunden haben, daß ein starker Trunk Wasser beym Schlafengehen sie für diese Nacht mit hinlänglicher Milch versehen hat, woran sie vorher Mangel hatten, den sie

*) S. a. a. O. S. 24.

**) Irgendwo liest man: »Um gesunde Milch und starke Kinder zu erhalten, ist den Müttern und Ammen, welche Kinder säugen, zu rathen, ehe sie das Kind an die Brust legen, ein Glas Wasser zu trinken. Es treibt die Milch in ihre Gefäße, und Gesicht und Brüste erhalten ihre Schönheit.«

auf keine andere Weise ersetzen konnten. Und überdieß finden auch diejenigen, derer Kinder wegen ihrer allzuhitzigen Milch unruhig gewesen sind, daß dieselben, nachdem ihre Milch durchs Wassertrinken abgekühlt worden ist, weit ruhiger zu werden anfangen.« *) Denn nach dem Zeugniß des Boerhaave »sind die geistigen Getränke, von denen die Säugenden Gebrauch machen, eine der vornehmsten Ursachen, warum so viele Kinder in der Wiege umkommen, und tragen am meisten dazu bey, sie überhaupt schwach und kränklich zu machen.« —

Hier ist auch der Ort, einem herrschenden Irrthume, besonders unter den gemeinen Leuten zu begegnen, daß es nämlich schädlich sey, nach gegessenem frischen Obst Wasser zu trinken. Diese irrige Meinung mag daher entstanden seyn, daß man zu wenig getrunken hat. Das frische, reife Obst enthält einen ätzenden Saft in sich, der Stahl und Eisen augenblicklich angreift und schwärzet, aber auch im Magen durch den Zutritt des zu wenigen Wassers in Gährung geräth. Will man aber gährende Flüßigkeiten aus der Gährung versetzen, darf man nur, wie

*) A. a. O. S. 17.

Jedermann weiß, viel Wasser zuschütten. Eine solche im Magen durch's Wasser gemilderte Schärfe ist dann sehr gedeihlich und heilsam, so, daß sich mancher Kranke am guten, reifen Obst, z. B. Kirschen, Pflaumen, Weintrauben u. dgl. schon gesund gegessen hat. Es wird daher begreiflich, daß weder Wein, noch weniger Branntwein zum Genuße des Obstes taugt. — Noch ein anderes Vorurtheil herrscht unter den Leuten, nämlich daß nach gewissen, vorzüglich schwer verdaulichen Speisen Wasser zu trinken ungesund und schädlich sey. Im Gegentheile kann man behaupten, und es auf die Probe ankommen lassen, daß kein Getränk zur Verdauung jeder Speise geeigneter und tauglicher seyn könne, als frisches Wasser. Ein sehr bejahrter Mann aß in einem Gasthause ein großes Stück vom schwarzen Wildprät und trank darauf Wasser. »Es würde mir übel bekommen, erwiederte er denen, welche ihre Verwunderung darüber äußerten, wenn ich jetzt Wein trinken wollte. Eben darum habe ich so guten Appetit, und durfte es wagen, eine solche Portion zu verzehren, weil ich Wasser zu trinken gewohnt bin.« Die nämliche Erfahrung machte der Verfasser mit dem Käse, als ihm nach einer Versetzung

das Bier des neuen Ortes nicht gut anschlug Er trank also Wasser, und verdaute alle Speisen, selbst auch den Käs, weit besser als vorher. Das Bier war Schuld an seiner Unpäßlichkeit; das Wasser aber, ob es gleich selbst von schlechter Beschaffenheit war, machte und erhielt ihn gesund. — Es wäre in der That zu weitläufig, alle die herrlichen Wirkungen des häufigen Wassergenußes in den verschiedensten Fällen des menschlichen Lebens hier aufzuzählen.

Wie viel wäre aber für Gesundheit und Leben schon gewonnen, wenn man sich angelegen seyn ließe, gewisse sehr vernünftige Vorschriften rücksichtlich des Wassers zu beobachten? Einmal ist es unläugbar, daß Wasser das geeignete durstlöschende und zugleich unschädliche Getränk ist. Wollte man auch zugeben, daß der Durst eben so wohl mit Wein oder Bier gestillet werden könne: so fehlen diesen ja schon jene Eigenschaften, wodurch das Wasser im menschlichen Leibe so wohlthätige und heilsame Wirkungen hervorbringt, nämlich seine auflösende, verdünnende, lindernde, besonders aber seine kühlende und Hitzen dämpfende Kraft in Verbindung seiner Reitzlosigkeit, wodurch es sich allen Menschen in allen Umständen, in gesunden und kranken Tagen,

ausnehmend empfiehlt, und alle andere Flüßigkeiten, Kaffee und Thee, Chokolade und Punsch, Wein und Bier u. dgl. weit hinter sich läßt, derer meist entgegengesetzte Eigenschaften nothwendig die ihnen entsprechenden schädlichen Wirkungen haben müßen, welche so viele Krankheiten und den frühen Tod häufig nach sich ziehen. Eben deßwegen will man wohlmeinend gerathen haben, daß Jedermann seinen Durst, er mag aus was immer für Ursachen entstehen, und zwar, je größer er ist, um so mehr mit nichts anders, als frischem Wasser stillen möge, und dann erst, wenn man Lust hat, oder die Gewohnheit es mit sich bringt, Bier oder Wein trinke; und die Erfahrung wird zeigen, daß man weder an Wohlgeschmack, noch an Behaglichkeit dadurch etwas verliere, sondern offenbar gewinne, wofern man nach der allgemeinen Regel: Nichts — zu viel — Maaß hält. Denn eben die Ueberschreitung dieses Maaßes ist es nebst der Hastigkeit, mit der es geschieht, was so verderbliche Uebel im menschlichen Leibe verursacht, wenn man den Durst mit Bier oder Wein löschet. *) Wem es gelänge, die Schäd-

*) Im heftigen Durste aber ist es rathsam, in das Wasser ein wenig guten Wein- oder Obst-

lichkeit dieser Gewohnheit von der einen, und von der andern Seite die Heilsamkeit des vorgeschlagenen Mittels mit so einleuchtenden und eindringenden Gründen darzulegen, daß recht viele Wein- und Biertrinker sich dadurch bewogen fänden, dem wohlgemeinten Rathe Folge zu leisten, und künftig ihren Durst allzeit mit Wasser zu stillen; der würde sich kein geringes Verdienst um die Menschheit erwerben. Denn nicht nur physische, sondern auch moralische Uebel erzeugt sie; indem sie der erste Anlaß wird zu der, oft so viel Unheil bringenden, Berauschung. Aber auch die Letzten würden es nicht nur nicht bereuen, vielmehr dem Ersten ihren Dank lebenslänglich wissen, daß er sie ein leichtes und dienliches Mittel gelehret habe, ihre Gesundheit sowohl zu befördern, als auch vor mancherlei Uebel zu verwahren. *) —

essig, oder auch Wein selbst zu giessen, und so gemischt zu trinken. —

*) Was gegenwärtig von den Erwachsenen, wegen zu langer Verwöhnung, nicht wohl zu hoffen ist; sollte man doch von der Zukunft erwarten dürfen! — Oder ist es nicht Pflicht der Aeltern, ihre Kinder anzuhalten und zu gewöhnen, daß sie ihren Durst mit keinem andern

Besonders steht das Wasser fast durchgängig bey den Leuten in einem bösen Rufe, daß es den Magen schwächen soll. Das ist nun nicht viel besser, als wollte man geradezu behaupten, das Wasser verderbe den Magen: und mit dieser schlimmen Eigenschaft behaftet, erhielt das Wasser seinen Platz nicht gar weit von den Giften. Nun bezeugt aber der obengenannte John Smith, daß er durch vieles Wassertrinken sehr große Schmerzen, welche durch den Genuß giftiger Muscheln verursacht worden waren, gelindert habe; und Prof. Halle *) schreibt: »das wirksamste Gegengift, so die schleunigste und sicherste Hilfe leistet, ist das Wasser, weil Wasser alle Salze auflöset und stumpf macht, die vornehmlich ein Bestandtheil der scharfen Gifte sind, und in einer Menge Wasser zu einer unbedeutenden Giftmonade werden, welche sich nicht mehr vom Wasser trennt. So macht man, fährt er fort, den Sublimat, welcher eins der stärksten Gifte ist, in einer Beymischung von 12000 Theilen Wasser sogar dem entzündeten Auge, als Augenwasser

Getränke, als mit Wasser allzeit stillten, wofern sie wahre Liebe gegen sie hegen? —

*) In seiner Gifthistorie S. 6.

unschädlich. So fand man gegen die Schärfe des Hahnenfußes Wasser von vortrefflichen Nutzen.« Nun ist aber kein Beweisgrund, den man gegen eine Behauptung führt, entkräftender und zugleich einleuchtender, als, der das Gegentheil zu Tage fördert. Nicht nur äußert dem zu Folge das Wasser keine giftartigen Wirkungen im Magen, sondern es zerstöret sogar die Gifte selbst, und hebet ihre tödtlichen Wirkungen auf; nicht nur schwächt oder verderbt das Wasser den Magen nicht, sondern vielmehr stärket und belebet es ihn und die Nerven, wie Dr. Hufeland bezeugt, *) und Jedermann selbst die Probe an sich machen kann. Im Gegentheile kann man das Wasser als das unschuldigste, folglich sicherste Heilmittel in allen Krankheiten des Magens, wie in allen Leibesschmerzen empfehlen, und es ist traurig, daß diese wichtige Wahrheitslehre so wenig erkannt, und noch weniger befolgt wird. Smith sagt: »Dieses Mittel halte ich, nach einer vierzigjährigen Erfahrung, für untrüglich in allen Krankheiten des Magens, sie mögen von einer Ursache herrühren, von welcher es sey,

---

*) S. oben S. 152 u. 53.

und in allen Leibesschmerzen die über den Nabel zu seyn scheinen; denn diese alle, wie ich aus langer Erfahrung gefunden habe, befinden sich im Magen. Man will sie gemeiniglich, sagt er weiter, für Kolikschmerzen ausgeben; aber das ist falsch. Denn wirkliche Kolikschmerzen sind allemal unter dem Nabel, im Colon oder Grimmdarme, befindlich.« *) Aus diesem ergiebt sich nun von selbst, daß die Magenbeschwerden und Uebelkeiten, welche die Ueberladungen durch zu vieles Essen und Trinken verursachen, am geschwindesten durch Brechen gehoben, dieses aber durch vieles Wassertrinken am leichtesten mit so gutem Erfolge zu Stande gebracht werde, daß ebengenannter Smith behauptet: Kein Arzt, er sey, wer er wolle, könne dem Könige selbst wenn er krank würde, einen bessern Rath ertheilen **) Denn, fürs erste

*) D. Merkwürdigkeiten d. gem. Wassers 2c. S. 23.

**) Einmal für allzeit will der Verfasser seinen schon lange genährten, stillen Wunsch laut werden lassen, daß es die HH. Aerzte auch im unsern Zeitalter nicht unter ihrer Würde finden möchten, nach den Beyspielen und Mustern des Boerhaave, Hoffmann

ist es kein eckelhaftes Arzneimittel, und macht den Patienten nicht krank, welches gleichwohl die beßten von allen andern Brechmitteln thun; dann ist es ein Brechmittel, das wir in unserer eigenen Gewalt haben, indem wir damit aufhören können, wenn wir wollen; und bewirket gleichwohl eine untrügliche und unfehlbare Cur in allen Magenkrankheiten.« Man möchte fast in Versuchung gerathen, zu glauben, daß die schwelgerischen Römer zu Pompeius Zeiten um dieses Geheimniß gewußt haben. Denn sie pflegten bey ihren üppigen Gastmählern nicht selten ein Brechmittel zu nehmen, um den geleerten Magen noch einmal mit den köstlichsten Speisen und Getränken anzufüllen, welche schändliche Unart sich sogar der sonst nüchterne J. Cäsar *) hat einmal zu Schulden kommen

Hahn, Theden, Baldinger und hundert andern vermöge ihrer bessern und tiefern Einsichten in die Natur der Krankheiten sowohl, als in die individuelle Leibesbeschaffenheit der Patienten die Wassercuren vorzuschreiben und zu leiten.

*) Cato sagt von ihm, daß er bey all seiner Nüchternheit die römische Republik umgestürzt habe.

lassen. Dieses alles beweiset, daß das Wasser nichts weniger, als ein Magen schwächendes, vielmehr das geeignetste Heilmittel für den Magen sey.

Indeß läßt sich nicht in Abrede stellen, daß verwöhnten und zärtlichen Personen das kalte Wasser vermöge seiner Kälte und auflösenden Kraft Anfangs, besonders bey verunreinigtem Magen, einiges Ungemach verursachen, aber gewiß nicht schaden könne, wenn man täglich Wasser zu trinken wacker fortfährt, was ein so vortreffliches Magenmittel allerdings verdient, welches auch das geschenkte Zutrauen auf seine allenthalben erprobte Wirksamkeit nicht unbelohnt lassen wird. Viele aber versehen es darin, daß sie zu wenig Wasser trinken, und dadurch ihr Zutrauen verlieren, weil die Wirkung ihrer Erwartung nicht entspricht, manchmal wohl gar einige Beschwerden davon empfinden. Das geht nun wieder ganz natürlich zu. Leute, die des Wassers ungewohnt sind, aber doch Unreinigkeiten von den Speisen im Magen und Gedärmen haben, welche ausgespühlt werden sollen, trinken gewöhnlich Bier oder Wein. Aber weder das hefigte Bier, noch der säuer=

liche Wein *) ist geeignet dazu; sondern sie machen meistens das Uebel ärger, und verursachen Magenbeschwerden. In diesem Falle, weil doch das Trinken nöthiger wird, als das Essen, und Wein und Bier nicht gut thun, greift man endlich — zwar nicht gerne — nach dem Wasserglase, trinkt behutsam und wenig, und die Magenbeschwerden erneuern sich; weil wenig Wasser das in Gährung setzt, was viel Wasser wegspühlen würde. Es ist also sehr falsch geschlossen, wenn man sagt: »Was würde ich erst vom vielen Wasser ausstehen müßen, wenn mir weniges Wasser schon Magenbeschwerden macht.« Aber doch ist allgemein bekannt, daß Viel mehr vermag, als Wenig. Die Ein-

*) Wie unsere deutschen und die französischen Weine fast alle sind. Fr. Hildebrandt sagt: »Saure Weine verderben den Magen, und machen zum Harnsteine geneigt, der vielleicht vorzüglich aus dieser Ursache in den Rheingegenden und in Frankreich so häufig ist, weil man dort so viele saure Weine trinkt. Auch sind die rothen Nasen und kupfrigen Gesichter meist Wirkungen von vielen Trinken solchen Weines, der viel Säure hält« — S. Taschenbuch der Gesundheit rc. 1801.

wendung, daß man viel Wasser nicht vertragen, oder das Wasser überhaupt nicht trinken könne, ist die gewöhnliche Sprache aller derer, welche an erhitzende oder gährende Getränke, meistens von Jugend auf gewöhnt sind, und daher das reitzlose Wasser unschmackhaft und fade finden, besonders im Vergleiche mit ihrem Lieblingstrank. Das zwar muß man zugeben; allein ihr Urtheil ist bestochen, sie nehmen das Wasser oder das Trinken, nicht aus dem rechten Gesichtspunkte. Wenn von dem Durste und zugleich von der Gesundheit die Rede ist, so frägt sich's nicht: welches Getränk ist schmackhaft und angenehm zu trinken? sondern welches dient mehr zur Stillung des Durstes und ist in seiner Wirkung nicht nur unschädlich, sondern auch gesund? Und hier müßen nach dem Urtheile aller unbestochenen Sachkenner die künstlichen Getränke alle ohne Ausnahm dem Wasser wieder weit nachstehen. Zum Durstlöschen ist Wasser das geeignete Getränk; Wein und Bier aber thun eher das Gegentheil, sie erregen Durst, *)

*) Dr. Le Camus sagt: »Das angemessenste Getränk für die Erhaltung der Gesundheit des Körpers ist das Wasser. Alle übrigen Getränke haben dieses mehr oder weniger an

besonders wenn man mehr trinkt, als nöthig ist; und mehr pflegt man gerne zu trinken, weil ihr Genuß dem Gaumen schmeichelt, und den Kopf begeistert, was das gemeine Wasser nicht thut, und nicht thun darf, wenn es zur Gesundheit dienen soll. Deßwegen ist es eben ein Unglück, kein Wasser trinken oder vertragen zu können; weil man dann gemeiniglich zur Stillung des Durstes zu künstlichen und reitzenden Getränken seine Zuflucht nimmt, nicht ohne Gefahr des eben gerügten Nachtheils. Allein, was man nicht kann, läßt sich lernen. Wasser ist der allgemeine Trank für alle Geschöpfe in der Natur. Dieses nicht trinken oder vertragen können, ist, wenn es nicht, wie öfters geschieht, auf Einbildung beruht, bloß eine Verwöhnung, welche Verwöhnung nur allzeit vom Guten zum Bösen oder wie hier, vom Gesunden zum Ungesunden statt haben kann. Ist es aber nicht vernunftwidrig, das Bessere aufzugeben und das Schlimmere zu wählen? — Wenn es dann gegen Vernunft ist, so wird es Jedem, nach Erkenntniß seines Irrthums, sogar zur Pflicht, umzukehren,

---

sich, daß sie Durst erwecken. — Diätetisches Taschenbuch für Gelehrte ꝛc. S. 44.

und den Mißgriff, so viel möglich und in seiner Macht steht, wieder gut zu machen. Die Vortheile, welche der häufige Wassergenuß gewährt, sind für Gesundheit und Leben zu groß und zu wichtig rücksichtlich aller Menschen, als daß viele Bedenklichkeiten oder vorgebliche Schwierigkeiten der ungesäumten Ausführung eines so vorzüglich guten Vorhabens entgegen gesetzt werden dürften, welche schon vielmals den glücklichen Fortgang eines nützlichen Unternehmens verzögert, wo nicht gar vereitelt haben.

Unter andern Bedenklichkeiten möchte allenfalls auch seyn, daß man im Alter schon zu weit vorgerückt ist, als daß eine neue Gewohnheit sich anzueignen räthlich seyn könne. Wenn das, was man sich auch im hohen Alter anzugewöhnen strebt, an sich gut und für Gesundheit dienlich ist, besonders wenn das schon lange Gewohnte von schädlicher Art und unverkennbare Merkmahle seiner Schädlichkeit vorhanden sind, oder auch erst erscheinen: wird kein vernünftiger Mensch sogar eine wesentliche Abänderung in der Lebensordnung mißrathen oder mißbilligen; nur die Vorsicht muß beobachtet werden, daß der Uebergang von einer Gewohnheit zur andern nicht plötzlich, sondern behutsam und nach

und nach geschehe. Wer z. B. gewohnt ist, täglich viel Bier und sehr wenig oder gar kein Wasser zu trinken, und gewahr wird, daß auf seine Gesundheit das viele Bier nachtheilig wirke; wird wohl thun, wenn er das, was er allmählig dem Bier entzieht, dem Wasser zusetze, d. i. um so vielmehr Wasser trinke, was er dem Bier entzogen hat, bis er zu dem Maaße von beyden gekommen ist, das seiner Gesundheit gut anschlägt. Auf ähnliche Weise verfährt man mit den andern kalten oder warmen Getränken, welche alle nur, wie bekannt ist, durch mäßigen Genuß gesund seyn können. Dieß ist das leichteste Mittel, eine ungeregelte Lebensordnung, in Betreff des zum Leben nöthigen Trinkens, in's gehörige Geleise zu bringen, welches dem jugendlichen noch viel mehr, als dem höhern Alter zu empfehlen ist. — Es können aber Fälle eintreten, welche es nothwendig machen, daß man des Tags recht viel Wasser trinken soll, entweder um gesund zu bleiben, oder gesund zu werden, wie die obigen Beyspiele von den herrlichen Wassercuren des General-Chirurgen Theden beweisen; da der hypochondrische Gelehrte, um von seinem Uebel befreit zu werden, sich entschloß, täglich 15 Quart

Wasser zu trinken, und sich noch mehr zu trinken erbot, wenn es nöthig wäre; und nach wieder erlangter Gesundheit ohne ärztliche Verordnung freiwillig eine Portion von 8 Quart oder 24 Pf. Wasser täglich zu trinken sich auflegte, um gesund zu bleiben. Und hat nicht Theden selbst nach Zeugniß des Dr. Hufeland täglich 7 bis 8 Quart Wasser getrunken, um sich von den Qualen der Hypochondrie zu befreien, und sich durch diese ergiebige Wasserdiät auch wirklich befreit? *) Ja, damit sogar dem zärtern Geschlecht jede Ausflucht benommen und jede Einwendung erspart würde, hat eine sehr vornehme Dame, welche, nach Thedens Beschreibung zu urtheilen, an Geburt, Erziehung und Rang nicht vielen Frauenpersonen nachstehen zu müßen scheint, sich von ihrem sehr kläglichen Krankheitszustande bloß dadurch befreit, daß sie sich entschloß, der ärztlichen Vorschrift zu folgen, und so lange kaltes Wasser in großer Menge zu trinken, bis sie völlig wieder hergestellet war.« *) — Wie bejammernswürdig müßte die Lage dieser hohen Person ge-

*) S. 200 — 202.

**) S. oben S. 205 — 206.

worden seyn, wenn sie geglaubt hätte, wie so viele andere ihres Geschlechts, daß sie kaltes Wasser nicht vertragen, oder wenigstens nicht in solcher Menge trinken könnte! O, der Mensch kann gewöhnlich viel mehr, als er sich selbst zutraut. Man lege vor Allem die schädlichen und schändlichen Vorurtheile gegen das unschuldige Wasser ab, die man mehrentheils schon mit den Kinderjahren eingesogen, in der Jugendzeit genährt, und so bis zum reifen Alter gepflegt und unterhalten, und damit unzähliger Vortheile, welche die Wassertrinker beglücken, verlustig gemacht hat. Denn das kalte Wasser ist eine wichtige Stütze sowohl zur Aufrechthaltung der Gesundheit, als zur Verhütung und Abwendung vieler körperlichen Gebrechen. Wie viele Menschen, welche immer kränkeln, und schon tausend Mittel zu ihrer Wiederherstellung vergebens versucht haben, würden durch vieles Wassertrinken allein curirt werden können, dessen Maaß von einem verständigen Arzt — und sollte er ein Wasserdoktor seyn, desto besser! *)

---

*) Nach allem dem, was bisher von dem frischen Wasser Rühmliches gesagt worden ist, dürfte die Frage wohl erlaubt seyn, nämlich: ob es

vorzuschreiben wäre. Selbst die Arzneien, bezeuget Fr. Hoffmann, wirken in Verbindung mit dem kalten Wasser besser, was auch der Verfasser aus Erfahrung versichern kann. Wer von Kindheit auf zum Wasser, als seinem ordentlichen Getränke, gewöhnt worden ist, und im Durste nie was anders, als Wasser zu trinken pflegt, wird schwerlich in den Fall kommen, daß ihm zur Cur täglich eine Menge Wasser zu trinken verordnet werden sollte; wohl aber demjenigen, welche lieber wohlauf, als lange zu leben verlangen. Muß man's demnach nicht gestehen, daß es ein großes Unglück ist, in der Jugend so sehr verwöhnt und verzogen worden zu seyn, daß man nicht ohne Widerwillen Wasser zum Munde bringt, wenn dessen Genuß zur Vorbeugung oder Entfernung eines körperlichen Uebels gerathen oder vorgeschlagen wird? Im Gegentheile, schreibt Dr. Hufeland, »ist es ein Glück, das man seinem Kinde für's ganze Leben giebt, wenn man es an das Wassertrinken gewöhnt.« *) Wer sich dieses Glücks nicht zu erfreuen hat, suche das Versäumte dadurch wie-

---

zum Schimpfe oder zur Ehre gereiche, ein Wasserdoktor zu heißen?

*) Guter Rath an Mütter rc. S. 74

der gut zu machen, daß er sichs ernstlich angelegen seyn lasse, seine Abneigung gegen das Wasser zu besiegen, und durch Anfänge z. B. Morgens nüchtern mit Eßlöffeln und vor Schlafengehen Abends, nach dem Rath des Celsus durch Röhrchen dasselbe an sich zu ziehen, von Zeit zu Zeit es zu vermehren, bis man sich mit dem vorzüglichen Freunde der Gesundheit und des Lebens völlig ausgesöhnt und selbst befreundet hat.

§. 6.

Von dem äußerlichen Gebrauch und Anwendung des Wassers.

Groß und herrlich sind die Wirkungen des Wassers bey dessen innerlichen Gebrauch, oder wenn wir uns dessen zum Trunke bedienen; aber um nichts geringer sind sie's, wenn man es äußerlich durch Waschen, Baden, durch Bähungen, Aufschläge, oder auf welche Weise es nach Erforderniß dem Körper beyzubringen ist, anwendet. Einen ausnehmenden Nutzen für Jedermann gewährt schon das tägliche Waschen der Hände, des Gesichtes, der Augen, der Nase

und der Ohren; und was noch besser, auch des Kopfes, des Halses und der Brust; und was das beßte wäre, der Arme, Füße und des ganzen Körpers mit kaltem Wasser. Die großen Vortheile für Gesundheit und langes Leben sind nicht zu verkennen. Denn, sagt Dr. S. G. Vogel, »überhaupt ist in der Welt nichts besser und sicherer, den Menschen von dem ersten Anfange seiner Existenz an vor allen Flüßen, Katarrhen, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen, und vielen andern Uebeln zu schützen, als ein täglich wiederholtes Waschen oder Baden des Kopfes, des Halses, der Brust und des ganzen Körpers im kalten Wasser.« *) Auch Dr. Zimmermann bezeugt, wie nützlich das kalte Verhalten und Baden wider den Schnupfen, die Brustflüße, Husten, Kopf- und Zahnwehe sey. Eben so urtheilen Dr. Hufeland und andere Aerzte. Ja der k. polnische Leibarzt de Moneta ließ zu Warschau 1779 eine Abhandlung an's Licht treten, worin er mit unwidersprechlichen Gründen und Thatsachen darthut, daß die Kälte und das kalte Wasser in Katarrhkrankheiten und Ka-

*) Handbuch der praktischen Arzneiwissenschaft ꝛc. 2. Th. v. d. Rheumatismen. S. 129.

tarrhhusten wahre Heilmittel sind. Es ist aber traurig bemerken zu müßen, daß die meisten Menschen weder wissen, noch glauben, welchen großen Nutzen das Waschen mit frischem Wasser dem menschlichen Leibe verschaffe, und wie viele zum Theile große Uebel dadurch verhütet werden. Dr. J. A. Gruber belehrt uns nebst vielen andern, »daß das öftere Abwaschen des Körpers als ein zur Erhaltung der Gesundheit dienliches Mittel schon bey den ältesten Völkern ein heiliges Religionsgesetz war.« Eben so behauptet auch Dr. Fr. Braun, »daß schon Gesetzgeber älterer Zeiten die Hautkultur oder die Reinigung des Körpers durch Reiben (Frottiren) Waschen und Baden, als ein Mittel zur Erhaltung der öffentlichen Gesundheit ansahen, und als einen Theil der medizinischen Polizei behandelten.«

»Der Nutzen, fährt er fort, und die grossen Vortheile des Waschens, der warmen sowohl, als der kalten Bäder, des Reibens, des Schwimmens und aller dabey vorkommenden Bewegungen des Körpers, wodurch dieser von seinen Unreinigkeiten und von seinem Schmutz befreit, die Ausdünstung unterhalten und befördert, die Haut selbst, wie der ganze

Leib gestärkt — — — das Wachsthum, wie die Geradheit der Glieder begünstiget, und Ungeziefer und der Haut schädliche Insekten abgehalten werden, sind von alten und neuern Aerzten erwiesen — — — allzuoft und dringend anempfohlen worden, als daß ich noch mehreres darüber sagen sollte.« *)

Allen Menschen, welche die Gesundheit lieben, und ernstlich zu erhalten wünschen, kann in dieser Absicht nichts nachdrücklichers empfohlen werden, als die Lesung des XI. Artikels über Reinlichkeit und Hautkultur in dem Buche des Dr. Hufeland, welches die Kunst das menschliche Leben zu verlängern enthält; aber noch belehrender und ausführlicher über den nämlichen Gegenstand handelt derselbe Hr. Verfasser in den gemeinnützigen Aufsätzen zur Beförderung der Gesundheit und des Wohlseyns unter der Aufschrift: Nöthige Erinnerung an die Bäder und ihre Wiedereinführung in Deutschland. **) — Der berühmte römische Arzt A. C. Celsus rechnet das kalte

*) Abhandl. über die Hautkultur ꝛc. S. 29.

**) S. 59 — 94. Wien. b. Thad. v. Schmidbauer und Komp. 1797.

Baden mit zu den ordentlichen diätetischen Regeln, welche ein Gesunder zu beobachten verpflichtet ist. Dr. Struve, ein um die Menschheit wegen seinen vielen gemeinnützigen Schriften sehr verdienter Arzt schreibt in seinem Gesundheitsfreund für die Jugend von dem Baden:

»Wer die Wohlthätigkeit des Bades nicht kennt, ist zu bedauern. In der Natur giebt es für unsern Körper kein kräftigers Stärkungsmittel, und die Vernachläßigung dieser heilsamen Sache ist größtentheils an der Kränklichkeit und Schwäche so vieler Menschen dieses Zeitalters Schuld. Die Alten waren in Rücksicht ihrer allgemein eingeführten Badeanstalten klüger als wir; ihnen verdankten sie nicht wenig von ihrer Gesundheitsfülle und Stärke, um die wir sie beneiden. Wir missen die große Wichtigkeit des Hautorgans und seinen Einfluß auf unser ganzes Wohlbefinden; und welch' ein Mittel dient mehr dazu, die Haut zu stärken, zu reinigen, und ihr die krankhafte Empfindlichkeit gegen die abwechselnde Luft und Witterung zu benehmen, die für viele Menschen ein so großes Uebel ist?«

»Wer sich noch nicht gebadet hat, begreift nicht die erquickende, Leib und Seele erfrischende und belebende Kraft des Bades, nicht das unnennbare Gefühl von Wohlbehagen, Leichtigkeit und Thätigkeit, das man nach heißen Sommertagen, von des Tages Last und Hitze ermüdet, im Bade genießt. Neue Stärkung der Lebenskraft, gleichmäßige, freie Hautausdünstung sind die Folgen des fleißigen Badens. Wer es haben kann, sollte wenigstens alle Wochen einmal, im Sommer im Fluße kalt, im Winter zu Hause lauwarm, baden. Im Sommer empfiehlt sich das Flußbad durch seine erfrischende, belebende Eigenschaft und sanfte Erquickung, die es gewährt.« *)

*) Der Gesundheitsfreund der Jugend rc. S. 116 — In Kastners Archiv findet sich eine eigene Beobachtung. Kastner badete sich nämlich mehrmals, unter Zusatz von etwas warmen Wasser, in frisch aufgefangenem Gewitter-Regenwasser, theils wusch er sich Gesicht, Brust und Arme damit. »Nie, sagt er, habe er je nach einem Bade so ein angenehmes Wohlbehagen, und eine solche Frische der Hautthätigkeit empfunden. Mehrere Personen, die auf sein Anrathen Aehnliches versucht, hatten gleichen günstigen Erfolg. Wie neu belebt verließen

Der Gegenstand ist zu wichtig, und die Vortheile für die ganze Menschheit sind zu groß, als daß eine Anwendung nicht gleich da beginnen soll, wo sie für sich und für die Folgezeit am nützlichsten und zweckmäßigsten seyn wird, nämlich in den frühesten Kinderjahren. Die vortreffliche Schrift des Hr. Staatsraths und Dr. Hufeland, betitelt: Guter Rath an Mütter über die wichtigsten Punkte der physischen Erziehung der Kinder in den ersten Jahren, mit der herzlichsten Theilnahme an dem Wohle dieser Kleinen verfaßt, giebt die Art und Weise an, wie man Kinder von ihrer Geburt an behandeln und erziehen soll. *) Hier wird nur das im Auszuge Platz finden, was zur Gesundheit der Kinder, hauptsächlich der äußerliche Gebrauch des Was-

sie die Badewanne und versicherten, daß sie sich nicht erinnern könnten, je durch das Bad in solchem Maaße erfrischt worden zu seyn. — Gewitterregen soll selbst durch die durchnäßten Kleider hindurch wohlthätig und stärkend wirken. —

*) Das Büchlein ist der Königin von Preußen gewidmet, und 1804 in Berlin das zweytemal aufgelegt worden.

sers oder das Waschen und Baden, beytrage. Man muß übrigens wünschen, daß dieses goldene Büchlein nicht nur keinen jungen Eheleuten, sondern durchaus keinen jungen Personen, welche sich zu verehlichen gedenken, unbekannt seyn sollte, und die sich nicht daraus zu belehren verlangten.

Der Hr. Verfasser sagt darin, daß die vorzüglichsten Mittel den großen Zweck, gesunde, dauerhafte und brauchbare Menschen zu bilden, folgende seyn: kaltes Waschen, lauwarme Bäder, tägliches Luftbad und Reinlichkeit.

a) »Man wasche alle Morgen das Kind vom Kopfe bis zu den Füßen mit kaltem Wasser.«

»Es ist unglaublich, von welch' außerordentlicher Wirkung dieses einfache Mittel ist. — — — Gewöhnlich lasse ich den Anfang schon in der 3. oder 4. Woche machen, so, daß man das bis dahin warme Waschwasser kühler, und immer kühler nimmt, bis man endlich zum ganz kalten kommt. Sehr bald gewöhnen sich die Kinder daran. Man glaube nicht, daß die geringste Gefahr dabey sey;« u. s. S. 16 — 19. *)

*) Tissot, Anleitung für das Landvolk ꝛc. S. 33.

b) »Man bade das Kind vom Anfange an alle Wochen ein- oder zweymal lauwarm.«

»Ist irgend ein Mittel, was alle Erfordernisse dieses Lebensalters zu erfüllen, und Gesundheit, Festigkeit, Harmonie, und schöne, gleichförmige Entwicklung der Kräfte sowohl, als der Organe zu bewirken vermag, so ist es gewiß dieses.« — Merkwürdig ist, was der Verfasser Nro. 4. von den Veranlassungen zu häufigen Krankheiten der Kinder redet, und S. 27. mit folgenden Worten schließt:

»Um nun diesen ganzen kränklichen Antrieb zu verhüten, — — — und die Anlage zur natürlichen, einfachen Abscheidung der Krankheiten durch die Haut zu geben, kenne ich kein sichreres Mittel, als die Kinder weniger zu laxiren, und desto mehr zu baden.«

»Man glaube nicht, daß dieß Hypothesen, und aus der Luft gegriffene Sätze sind. Ich würde wahrlich nicht mit dieser Ueberzeugung und Wärme davon sprechen, wenn mich nicht Erfahrung, wiederholte Erfahrung von ihrer Wahrheit überführt hätten, und täglich habe ich an meinen eigenen Kindern die erfreulichsten

Beweise davon vor Augen. Sie sind vom Anfange an täglich mit kaltem Wasser über und über gewaschen, und wöchentlich wenigstens einmal gebadet worden, und sie genießen der vollkommsten Gesundheit.« *) S. 22. — Also man lasse die Kinder lau baden, ein starkes kühler, ein schwächliches wärmer, doch so, daß man mit zunehmenden Alter und Kräften den Grad der Wärme immer vermindere.« S. 20 — 33.

c) Es ist noch eine dritte, und eben so unentbehrliche Art vom Bade übrig: das Luftbad; denn so sollten wir den Genuß der freien Luft bey den Kindern heißen und betrachten. —

»Sobald wir uns den Genuß der Luft als eine wesentliche Nahrung, als Belebung der feinsten und edelsten Kräfte des Menschen denken (was er wirklich ist), so folgt daraus, daß er eben so unentbehrlich ist, als Essen und Trinken, und daß es nicht sowohl die Schönheit und Annehmlichkeit der Luft ist, worauf es ankömmt, sondern die freie Luft an und für sich, ohne Rücksicht auf ihre Nebeneigenschaften. — Es sollte uns also billig ein heiliges, unverletz-

*) Dr. Faust Katechismus rc. 8. Aufl. S. 20 u. 21.

liches Gesetz seyn, keinen Tag vorbey gehen zu lassen, ohne dem Kinde diesen höchst wichtigen belebenden Genuß verschafft zu haben.« — S. 34 — 38.

d) »Reinlichkeit steht unter den Hauptstücken der physischen Erziehung oben an; vielleicht ist es das Einzige, in dem wir nie zu viel thun können. — Alles bisher Gesagte zweckt auch auf ihre möglichste Erhaltung ab; nur vergesse man nicht, auch das öftere Erneuern der Wäsche damit zu verbinden.« — —

»Vorzüglich aber ist es Reinigkeit der Luft, worauf es hier ankömmt, und leider, diesen so wichtigen Punkt vernachläßigt man am allermeisten. Die Luft ist immer die erste Quelle von Lebenskraft und Nahrung besonders bey Kindern.« — S. 47 — 50.

»Außerordentlich und unglaublich ist es wirklich, was diese einfachen Mittel, der frühzeitige Gebrauch des kalten Waschens, Badens, und Luftgenußes, für herrliche Einflüße auf die ganze Natur und physische Bildung des Kindes haben, und wie sichtbar sich ein solches in seinem ganzen Aeußerlichen vor andern auszeichnet. Ich habe mit Aufmerksam-

keit die Eigenthümlichkeiten und Vorzüge so behandelter Kinder beobachtet, und kann Folgendes, als ein treues Gemälde einer auf diese Weise vom Anfange an gehörig behandelten Natur aufstellen. Es ist bloß Erfahrung, die hier spricht.«

1. »Ein solches Kind ist fester und unempfindlicher gegen die Einflüße und Abwechslungen der Witterung.«

2. »Sein Körper ist gerade und stark, seine Glieder gleichförmig genährt und ausgebildet. Das kalte Waschen und laue Baden ist das sicherste Mittel, Verwachsungen, Disproportionen (Mißverhältniße) der Theile, Krümmungen des Rückgrats u. s. w. (die leider jetzt so häufig werden) zu verhüten, und selbst, wenn sie entstanden sind, zu heilen.« — — —

3. »Die Perioden (Zeiträume) seiner Entwicklung folgen ordentlicher und regelmäßiger aufeinander; keine Kraft, keine Fähigkeit überspringt die andere; es zahnet nicht zu frühe (ein großer Nachtheil der gewöhnlichen Treibhauserziehung) und nicht unordentlich; es fängt nicht zu bald, und auch nicht zu spät zu laufen an. Eben so mit der Sprache.« — — —

4. »Der Umlauf der Säfte, alle innere Bewegungen, so wie die gewöhnlichen Ausleerungen haben ihren naturgemäßen Gang. — Badende Kinder sind von Hartleibigkeit und Verstopfung völlig frei.«

5. »Die Konsistenz (der Bestand) des Muskelfleisches ist derb, elastisch, und blühend die Farbe, — eben so sehr von schwammichter Aufgedunsenheit, als trockner Magerkeit entfernt.« — — —

6. »Das Nervensystem hat keinen überwiegenden Einfluß; seine Wirkungen sind gleichförmig, nicht überspannt.« — — —

7. »Es ist freier von Hautkrankheiten, Ausschlägen, Katarrhen, Röcheln, Verderbniß und Verschleimung der ersten Wege, und, wenn ja eine Krankheit in einem solchen Kinde entsteht; so ist die Dauer kurz, und die Krise leicht und natürlich.«

8. »Besonders die eigentlich sogenannten gefährlichen Kinderkrankheiten, Blattern, Masern, Scharlachfieber, die doch im Grunde Hautkrankheiten sind, werden dadurch außerordentlich erleichtert, und besser überstanden, weil ein solches Kind eine gesunde, lebendige und völlig wirksame Haut hat, u. s.«

9. »Ein solches Kind ist sicherer vor allen ansteckenden Krankheiten.« — — —

10. »Ein frühzeitiger Gebrauch des Waschens und Badens giebt den Kindern nicht allein Reinheit der Haut; sondern auch jenes köstliche, unter uns leider so selten gewordene Gefühl für Reinlichkeit, *) jenen Sinn, der bey nicht badenden Nationen gar nicht mehr existirt, u. s.« **)

»Dieß sind, glaube ich Beweise genug, wie geschickt, ja, wie unentbehrlich die angezeigte Behandlung ist, um den Hauptzweck der physi-

*) Ein gemeiner Russe, der sich als Fuhrmann an einen Reisenden verdungen hatte, bat denselben fußfälligst, ihm doch einige Stunden Urlaub zu schenken, um, was er schon so lange hätte entbehren müßen, — ein Bad zu nehmen. — Dieß erzählt Dr. Hufeland, und schließt mit der Bemerkung: »Wahrlich eine Delikatesse des Hautgefühls, die bey uns manche elegante Dame nicht mehr hat!«

**) In der sichern Erwartung, daß diejenigen Personen, welchen die Erziehung der Kinder näher am Herzen liegt, diese sehr nützliche und interessante Schrift selbst lesen werden, hat der Verfasser die 10 Punkte nicht ganz, sondern nur zum Theile hier einrücken wollen.

schen Erziehung zu erreichen, daß heißt, um gesunde, feste, gut organisirte und brauchbare Menschen zu bilden. Aber freilich, wenn obige Mittel ihre ganze Wirkung thun sollen, so kömmt Alles darauf an, daß auch die übrige Behandlung damit harmonire, und gleichen Ton halte. Außerdem werden sie unnütz, ja schädlich. Also ist es dabey schlechterdings nothwendig, Federbetten, zu warme Kleider und heiße Stuben zu verbannen.« *)

Es wird hoffentlich Niemand unzweckdienlich finden, da von der Gesundheit des Wassers zum äußerlichen Gebrauch die Rede ist, Beweise und Proben davon an der ersten Kindheit zu zeigen. Denn aus Kindern werden Leute, und wenn ein nachfolgendes Menschengeschlecht durch wesentliche Veränderung der Lebensweise und Lebensordnung vor dem abgeschiedenen oder abscheidenden an Gesundheit und Lebensdauer gewinnen will: so muß man bey den neugebohr-

*) A. a. O. S. 38 — 44. — Mit der Lesung dieser Schrift verbinde man auch die Lesung des Gesundheits-Katechismus ꝛc. von Dr. Faust. Diese zwey Männer haben für ein nachkommendes Geschlecht trefflich gesorgt.

nen Kindern den Anfang machen. Versieht man es an diesen; so ist die erste Stütze des künftigen Wohlseyns und langen Lebens schon stark erschüttert. Wie sollten nicht Väter und Mütter, die so gerne gesunde und starke Kinder haben möchten, beeifert seyn, diese für alle Kinder beyderlei Geschlechts anwendbaren, und allen Aeltern verständlichen Vorschriften zur physischen Erziehung derselben von ihrer Geburt an, nicht nur aufmerksam zu lesen, sondern, was die Hauptsache ist, bey allen ihren neugebohrnen Sprößlingen pünktlich in Ausübung zu bringen! Welche Freude würden die Aeltern an diesen ihren Kleinen erleben! Wie glücklich würde ein Land seyn, welches, wenn nicht den größten, jedoch den größern Theil seiner Bevölkerung, einen Schlag gesunder, kräftiger und zu jedem Dienste im Staate tüchtiger Menschen zählte! Auch wird wohl Niemand in Abrede stellen, daß in einem fehlerlos organisirten, geraden und gesunden Körper auch eine — wenn man sich so ausdrücken darf — gerade und gesunde Seele wohnen müße. »Denn, sagt Dr. Hufeland in der nämlichen Schrift, *) wie

*) S. Einleitung S. 15.

viele Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter, als Kränklichkeit und Verstimmung des Körperlichen!«

Bedenkt man nur, wie einfach und leicht die Mittel sind, so große und wichtige Vortheile dem Körper und zugleich der Seele zu verschaffen; so wird man wohl dem Wasser, dessen wirkende Kraft hier die Hauptrolle spielt, die so lange vorenthaltene Achtung endlich erstatten müßen, und den groben Undank gegen die beßte Gottesgabe durch desto fleißigern und häufigern Gebrauch und Anwendung derselben bey sich und bey andern, besonders bey den Kindern wieder gut machen wollen. Eine solche Sinnesänderung verspricht reichlichen Lohn. Der sehr verdiente Hr. Verfasser jener Schrift »schätzt die Menschen glücklich, denen man die Gewohnheit des täglichen allgemeinen kalten Waschens von Kindheit auf eigen und wirklich zum Bedürfniß gemacht hat. Sie besitzen, sagt er, darin eine der stärksten Schutzwehren gegen Gicht, Flüße, Nervenschwäche, Katarrhe, u. s. w. eines der stärksten Erhaltungsmittel der Gesundheit, und sie werdens gewiß denjenigen Zeitlebens verdanken, die ihnen dieß heilsame Bedürfniß

auferlegt haben.« Ist das nicht schon Lohnes genug, daß man durch die kleine Bemühung des täglichen kalten Waschens eben so viele Kinder, als man diese Wohlthat angedeihen läßt, lebenslänglich von Krämpfen, Flüßen von Nervenschwäche, der Gicht und von andern Uebeln befreiet, welche die gewöhnlichen Lebenspeiniger zu seyn pflegen? — Um uns aber noch mehr von der außerordentlichen Wirksamkeit dieses herrlichen Mittels zu überzeugen, versichert der Verfasser, »daß er mehrere Beyspiele kenne, daß schwächliche und unaufhörlich mit Gicht und Krämpfen geplagte Personen noch in spätern Jahren dazu ihre Zuflucht genommen — d. i. sich täglich am ganzen Leibe mit kaltem Wasser gewaschen haben — und seitdem von allen diesen Beschwerden frei sind, und eine Festigkeit und Gesundheit genießen, von der sie vorher gar keinen Begriff hatten.« *) Kurz, es wird Niemand, dem Kinder- und Menschenwohl am Herzen liegt, gereuen, die merkwürdige Schrift gekauft, gelesen, beherziget und in Anwendung gebracht zu haben.

Man würde aber sehr irren, wenn man

*) A. a. O. S. 18 u. 19.

glauben wollte, das Waschen der Kinder mit kaltem Wasser sey eine neue Erfindung, und von Hr. Staatsrath Dr. Hufeland erst in unsern Tagen empfohlen worden. Die Einfachheit des Mittels, nebst der Leichtigkeit es zu erhalten und zu gebrauchen, läßt schon muthmassen, und die Geschichte der Völker bringt es zur Gewißheit, daß neugebohrne Kinder frühzeitig *) im kalten Wasser gewaschen wurden, bis die in Deutschland, wie in einigen andern Ländern, um sich greifende, verzärtelnde Erziehungsmethode diese Gewohnheit zum Nachtheil der allgemeinen Gesundheit verdrängt hat. Die zunehmend immer größere Sterblichkeit der Kinder, welche diese Vernachläßigung zur Folge hat, dürfte die Aeltern zur Besinnung bringen, und ihre Aufmerksamkeit im ganzen Ernst auf diesen wichtigen Gegenstand lenken, der ihnen viel Betrübniß und großes Leidwesen, das der

---

*) Bey vielen Völkern wie bey den alten Deutschen geschah es gleich nach der Geburt. Das geht bey uns nicht an; sondern das Anfangs gewärmte Waschwasser soll allmählig kühler werden, so, daß erst nach 3 oder 4 Wochen das Wasser kalt, wie es vom Brunnen kömmt, seyn dürfe.

zu frühe Tod eines zärtlich geliebten Kindes zu verursachen pflegt, ersparen könnte. — Auch andere verdiente Männer haben durch Lehre und Beyspiele den großen Nutzen des Wassers, zur Stärkung der schwachen Kinder bewiesen. In Dr. Browne's Abhandlung von den Curen durch kalte Bäder liest man, daß die Walliser Weiber ihre Kinder vor der englischen Krankheit dadurch verwahren, daß sie dieselben Morgens und Abends mit kaltem Wasser waschen, bis sie 9 Monate alt sind. Und der Ritter John Floyer erzählt in seiner Abhandlung von kalten Bädern, daß »eine vornehme Schottländerin mehrere Kinder an Schwäche eingebüßet habe. Auf den Rath einer hochländischen Bettelfrau aber habe sie ihre folgenden Kinder täglich im kalten Wasser gewaschen, und dadurch bey Leben erhalten.« Auch Smith gab einer Nachbarin, deren Kind zweywüchsig werden wollte, den Rath, daß sie es auf die besagte Art behandeln sollte; diese aber anstatt es zu waschen, tauchte dasselbe alle Morgen bis über den Kopf unter; es war nämlich zur Sommerszeit. Das Kind wurde nun stark, und bekam ein gutes Aussehen, da es vorher bleich im Gesicht war. Dieß beweist,

setzt Smith bey, die große Kraft des äußerlich gebrauchten Wassers, um die Geister zu beleben, und die Natur zu stärken. *) Damit stimmt überein das englische, medizinische und chirurgische Handbuch von der Erziehung der Kinder: »Die Leiber der Kinder zu stärken und dauerhaft zu machen, muß man sie einige Tage nach der Geburt mit kaltem Wasser, so wie es vom Brunnen kömmt, waschen. Damit ihnen dieß recht natürlich werde, muß man es zu jeder Jahreszeit, und bey jedem Wetter täglich wiederholen, und bey warmer Witterung sie ganz in einen geräumigen Wasserbehälter eintauchen.« **) Vieler anderer Schriften, besonders von Kinderärzten verfaßt, nicht zu gedenken.

Es lohnt wohl der Mühe, bey der physischen Erziehung der Kinder länger verweilet zu haben; da von ihrem glücklichen Gedeihen das Gedeihen und Wohlseyn des ganzen Menschengeschlechts abhängt, und in jedem Staate die Bevölkerung dadurch ungemein befördert werden kann. Zugleich geht daraus hervor, daß zur

*) A. a. O. S. 20.

**) Unzers medizinisches Handbuch ꝛc. S. 82.

Erreichung dieses großen Zwecks kein von der Natur oder durch Kunst erzeugtes Mittel dem kalten Wasser gleich kommen wird. Denn, sagt Dr. Hufeland, »im Wasser liegt unstreitig eine ungleich höhere Kraft, als wir bisher geahnet haben — eine wunderbar belebende Kraft.« Diesen Gedanken hegten schon Boerhaave und Prof. Krüger, und druckten ihn auf eine ähnliche Art aus.

Daher ermuntert Dr. Struve junge Leute ernstlich zum Wassergebrauch: »Wer sich bey vollen Kräften, besonders im jugendlichen Alter, befindet, sagt er, mache sich mit dem frischen Wasser vertraut; es sey sein erstes Gesundheitsmittel, welches er beym Aufstehen des Morgens zur Hand nimmt. Er trinke frisches Wasser, und wasche sich Gesicht und Brust mit kaltem Wasser.« U. s. *) Daß dieser ermunternde Zuspruch auch den jungen weiblichen Geschöpfen gilt, ist um so weniger zu bezweifeln, als sie, der Zukunft wegen, eher eines Rückhalts von ihrem Lebensfonde benöthiget sind, als daß sie vor der Zeit schon etwas daran zu setzen haben

*) Gesundheitsfreund der Jugend rc. S. 95.

sollten. Denn die Vernachläßigung dieser sehr wesentlichen Gesundheitsregel führt offenbar zur Verkürzung anstatt zur Verlängerung des Lebens, was doch der Wunsch jedes vernünftigen Menschen zu seyn pflegt. Aber auch von jenen Uebeln, welche uns so oft im Leben an unsere Gebrechlichkeit und Hinfälligkeit erinnern, wünscht man sich entfernt zu halten, als von Flüßen verschiedener Art, von Kopf= und andern Schmerzen und von mancherlei Nervenzufällen, welchen allen das weibliche Geschlecht meistens mehr als das männliche ausgesetzt ist, indem jenes in seiner Kindheit schon, weil es zärterer Natur ist, aus einer unverständigen Affenliebe durch zu viele Kopfbedeckungen, übermäßiges Warmhalten des kleinen Körpers, und dem zu Folge durch Entziehung von der freien Luft dazu empfänglich gemacht und gestimmt wird. Indeß erzählt man doch ein beschämendes Beyspiel des Gegentheils von den Affen selbst. Von einer Gattung Affen, die Meerkatzen genannt, welche in dem sehr warmen Afrika zu Hause sind, sah man Junge in unserm kalten, deutschen Klima gebohren, und bemerkte unter andern Beweisen der zärtlichsten Liebe der Alten gegen dieselben, daß sie im Winter ihre Kleinen, um an unsern

kältern Boden sie zu gewöhnen, mit Schnee waschen, ohne sich an ihr Geschrei zu kehren. *) Etwas Aehnliches liest man von einer Quattin **), welche ihr Kind an einem Bach trug, um es zu waschen. Das Junge wehrte sich, und schrie kläglich. Allein die Mutter brach eine Ruthe von dem nächsten Strauch, und züchtigte es, bis es zu schreien aufhörte, und das Waschen sich gefallen ließ. — Das wäre aber doch zu arg, wenn menschliche Aeltern die ächte Liebe zu ihren Kindern von Thieren, zumal von Affen, erst lernen sollten! Dem sey, wie ihm wolle; so viel ist richtig, daß die Thiere, von dem Naturtriebe geleitet, den Fleck, wie man sagt, oft besser treffen, als die Menschen durch Vernünftelei. Eben darum, weil das weibliche Kind von zärterer Natur ist, muß es täglich

*) Wilhelms Unterhaltungen aus der Naturgeschichte rc. 1. B. S. 90. — Es wird die Bemerkung beygefügt, »daß man dieses kluge Verfahren für fabelhaft halten könnte, wenn nicht die Nachricht davon auf sehr glaubwürdigen Zeugen beruhete.«

**) Diese Gattung von Affen nennt man auf der holländischen Insel Surinam, Quatten.

mit kaltem Wasser gewaschen werden, daß es stärker und munterer werde. Das Gemeinmachen mit dem kalten Wasser, sagt der philosophische Arzt Locke, bewahrt die Kinder vor Flüßen, Katarrhen und den übrigen Krankheiten, die durch die geringste Veränderung der Luft, durch das blosse Naßwerden der Füße bey verzärtelten Leuten entstehen.

Der um Bayern sehr verdiente Dr. Oswald gesteht: »er habe Frauenzimmer gekannt, welche beständigen Kopf-, Ohren-, Zahnschmerzen und Schwindel erdulden mußten, weil sie den Kopf zu sehr eingehüllet, und das Gesicht vor aller äußern Luft versteckt haben. Sobald sie die übermäßigen Bedeckungen weggelegt, mehr und mehr sich der Luft ausgesetzt, und täglich das Gesicht nicht mit lauem oder warmen, (wie es der Gebrauch nebst andern Ueppigkeiten und Spezereien mit sich bringt) sondern mit kaltem Wasser abgewaschen haben, sind sie von ihren Schmerzen und Unpäßlichkeiten befreit worden.« *) Was Dr. Oswald in der Einschaltung durch Ueppigkeiten und Spe-

*) Abhandlung von den im Bayerlande meist herrschenden Vorurtheilen ꝛc. 1. Th. S. 222.

zereien andeuten will, erklärt er in der unten angefügten Note, wo er sagt, daß die Frauenzimmer Kopf und Gesicht, nebst der Entziehung von der gesunden Luft, mit Pomaden und Anstrich verderben, wodurch die Schweißlöcher verstopft werden, und die zurückbleibenden schädlichen Feuchtigkeiten sich auf die nächsten Sinnwerkzeuge ziehen, und da viel Uebels veranlassen müßen. Auch Hufeland warnet menschenfreundlich vor den Pariser Schönheitswässern und ähnlichen Spezereiwaaren, und betheuert, »daß keinem derselben zu trauen ist, und daß ihr Hauptbestandtheil immer — Gift bleibt, der Name *) mag noch so einladend, Farbe und Geruch noch so schön seyn.« — Dann aber wer steht denen, die lieber ihre Schönheit von der Kunst als von der Natur borgen, gut, daß ihnen nicht etwa einmal auch ein schlimmer Streich in Betreff des Schminkens gespielt werde, wie Plutarch ein Beyspiel erzählt?

Phryne, eine berühmte griechische Hetäre, ward einsmals zu einem großen Gastmahl geladen, wo sich auch viele andere Frauenzimmer

*) Z. B. ami de la beauté u. dgl. — Gemeinnützige Aufsätze 2c. S. 28.

einfanden, welche großentheils geschminkt waren. Man pflegte aber bey solchen Gastereien zur lebhaftern Unterhaltung durch das Loos eine Königin zu wählen, nach derer Befehl sich alle fügen, und das, was sie selbst in Person that oder unternahm, die übrigen ohne Weigerung gleichfalls zu thun sich gefallen lassen mußten. Dießmal traf das Loos die Phryne. Die schlaue Hetäre ließ unter andern ein Becken voll Wassers herbeybringen, und wusch sich Hände und Gesicht. Man denke sich die Bestürzung des übrigen Frauenvolks! Sie mußten ohne Widerrede ein Gleiches thun, und zur größten Beschämung ihre Malereien im Gesicht und an den Händen vom Wasser wegspühlen, die Einen ihre blasse Farbe, die Andern ihre welkende Haut, und was ihnen am empfindlichsten war, in so auffallendem Abstande mit der verhaßten Phryne sehen lassen, deren Schönheit durch das frische Waschen erst erhoben wurde.

Hilf Himmel, daß wäre ja nicht auszuhalten! wird manche Betheiligte denken; — aber dafür ist bey uns schon gesorgt. — Wenn doch die jungen Leute beiderlei Geschlechts, welche schön zu seyn, und zu gefallen wünschen, ihren

Vortheil besser verstünden, und nicht in der Ferne suchten, was sie in der Nähe haben können, nicht zu erkünsteln, nnd für theures Geld zu erhalten strebten, was die Natur umsonst darbietet! Seitdem die k. Regierungen in Bayern durch zweckdienliche Maaßregeln es dahin gebracht haben, daß die Kinder von allen Ständen nicht mehr durch das fürchterliche Pockengift verunstaltet werden, ist der erste Grund zur natürlichen Schönheit schon gelegt. Denn Jugend und Gesundheit geben die Hauptzüge dazu. Das tägliche Waschen des ganzen Leibes mit kaltem Wasser erhöht, und erhält sie lange blühend. Es macht kraftvolle Jünglinge und muntere Mädchen, welche auch bey zunehmenden Jahren viele Lebhaftigkeit und Thätigkeit äußern, und im hohen Alter noch heiter und aufgeräumt, anstatt übellaunig und mürrisch zu seyn pflegen. — Ermunterungen zur Entfernung aller Schminken, und dafür zum häufigen Gebrauche des frischen Wassers mit schlichten Gedenkverslein untermischt liest man in der Schrift: Meines Lebens Allerlei, *) welche hier nicht unpassend zu stehen kommen.

*) 2. B. v. J. 1803. S. 119. von Th. Fr. Lorenz.

»Manche Mädchen schminken sich, um schön zu seyn; aber sie verderben damit ihre Haut, und richten ihre Gesundheit zu Grunde. Vermeide du beydes.

Das Schminken war — ist Damen Brauch;
Jetzt thun's die Bürgermädchen auch.

Frisches Wasser, das du dir selber aus der Quelle holst, sey deine Schminke. Dieses röthet die Wangen, macht munter, flink und gesund.

Wasche früh Gesicht, Hals, Ohren,
Und du fühlst dich neu gebohren.
Wer's von Kindheit an gethan,
Den ficht nie das Zahnweh' an.

Drey Tugenden sind es, die einem Mädchen wohl anstehen, und die vierte macht sie beliebt: sich reinlich halten von innen und von außen; eingezogen leben; fleißig seyn, und der Mutter treu an die Hand gehen. — Hast du diese Tugenden an dir, so rechne auf das Herz und die Hand eines braven Mannes.

Des Morgens kaltes Wasser trinken
Erhält den Magen frisch — gesund;
Auch wird's nie aus dem Hals dir stinken,
Spühlst du mit Wasser deinen Mund.

Und wöchentlich dich einmal baden,
Wird dir nicht, und wohl Niemand schaden.«

Daß zum gesunden Leben das öftere Baden erfordert wird, ist oben bereits gesagt und nachdrücklich empfohlen worden. Dieß kann zwar zu Hause in Wannen geschehen: wie Schade wäre es aber, wenn junge und rüstige Leute, besonders in den Sommermonaten nicht in von der Sonne beschienenen Flüßen oder Seen baden dürften oder könnten! Allein, um Unglück zu verhüten, muß man schwimmen können. Die Schwimmkunst ist wahrlich ein dringendes Bedürfniß für alle Menschen. Das Element des Wassers sollte uns so zugängig seyn, wie den Amphibien. Abgesehen von der Gesundheit überhaupt, von der Festigkeit und Dauerhaftigkeit des Körpers und der Gelengigkeit der Glieder, welches Alles das oftmalige Schwimmen verschafft: wie viele Personen entgiengen jährlich dem Tode im Wasser und wie viele würden der Gefahr zu ertrinken jährlich entrissen? Es ist unglaublich, zu welcher Fertigkeit und Geschicklichkeit im Schwimmen und Untertauchen man es bringen könne, wenn man es in früher Jugend lernt und übet! Wo immer eine Er-

ziehungsanstalt ist, soll auch eine Schwimmanstalt seyn, und die Schwimmkunst soll mit einem solchen Eifer betrieben werden, daß man die des Schwimmens Unkundigen, wie die Römer, *) in die Klasse unwissender und roher Leute verwiese.

Die Frage, ob auch das Frauenvolk baden soll, heißt so viel, ob auch die weiblichen Individuen gesund und stark an Körper seyn sollen. Man sagt, daß die Kinder derjenigen Mütter, welche sich während ihrer Schwangerschaft baden und reinigen, schlank und wohlgestaltet seyn, weil die Materie wegen der Leichtigkeit besser gebildet werden kann. Die Schwangern selbst aber gewinnen ungemein dabey an Gesundheit und Heiterkeit des Gemüths, wenn das Wasser temperirt, mehr kühl, als warm ist. Die Frage, ob das Frauenzimmer oder überhaupt das weibliche Geschlecht auch in Flüßen und Seen, zu Sommerszeit wenigstens, baden, und folglich zum Schwimmen Anleitung bekommen soll, muß, da die Gründe dafür gleich wich-

*) Die Römer sagten von einem solchen Menschen, daß er nicht einmal lesen und schwimmen könne.

tig sind, *) ohne Anstand bejahet werden. Allerdings ist bey diesem Geschäft die strengste Vorsichtigkeit zu beobachten, daß das weibliche Kleinod — die Schamhaftigkeit — nicht verletzt werde. Bey den Juden war es Religionssache, daß sich die Mädchen und Frauen zu gewissen Zeiten baden mußten. **) Und die Reisebeschreiber rühmen noch die Fruchtbarkeit der ägyptischen Gattinen, welche im Nilfluße baden. Man darf aber versichert seyn, daß nicht der Nil, sondern das Baden und Schwimmen im fließenden Wasser und ihre Lebensart die Fruchtbarkeit veranlasset, und daß demnach der Fehler nicht an den Flüßen — der Donau, des Rheins, der Elbe u. a. — sondern an den Ehefrauen oder vielmehr an dem Mangel einer Anstalt liegt, welche sie in den Stand setzte, unbeschadet des Wohlstandes und der Schamhaftigkeit, schwimmen und baden zu können. Eben so irrig glauben viele Eheleute, daß ihre Fruchtbarkeit durch kalte, geistige, als

*) Wie viele Frauenzimmer sind, nach Zeitungsberichten, nur den verflossenen Sommer 1826 durch Umschlagen des Schiffes verunglückt? — Das Schwimmen hätte sie gerettet.

**) Man sehe das Buch der Leviten.

gute Weine, Liquere u. dgl. oder durch warme erhitzende Getränke als Kaffee, Chokolade, Punsch u. a. am beßten befördert werden dürften. Allein gerade erfolgt das Gegentheil. Man lasse sich doch von der beständigen Erfahrung belehren, und wende seine Blicke auf die Hütten der Taglöhner und Leerhäusler, oder auf die meist morschen Häuser der armen Landleute, welche Jahr aus, Jahr ein Wasser oder Milch und nur selten ein schlechtes Bier zu trinken bekommen, wenn man mit Kindern gesegnete Ehen sehen will. — Kurz, Wasser zum Trunk und zum Waschen und Baden des Körpers ist jene Himmelsgabe, welche uns dauernde Gesundheit und langes Leben verspricht. Wer sich von der Heilquelle entfernet, nähert sich der Heilkunst, oder, wer die Natur verläßt, muß zu Kunstmitteln schreiten.

§. 7.

Von der heilenden Kraft des Wassers in Krankheiten und Verwundungen.

Vieles ist bisher von der Gesundheit und Wirkungskraft des gemeinen Wassers gerühmt

worden. Seine heilende Kraft in Krankheiten und bey Wunden ist noch merkwürdiger. Ihre Beschreibung würde einen Folioband füllen. Hier kann nur, da es an Zeit und Raum gebricht, eine allgemeine, nur oberflächliche Anzeige davon statt haben. Salzmann sagt in einer Preisschrift: — — »Ich habe eine Universalmedizin, die sowohl innerlich als äußerlich mit dem glücklichsten Erfolge gebraucht werden kann. Sie ist gut gegen Kopf- und Zahnschmerzen, Brausen vor den Ohren, Schärfe im Blut, Herzklopfen, verhindert die Schlafsucht, befördert die Verdauung, heilet die Verwundungen, und stärkt die Nerven. Es ist eine sehr reine und frische Quelle, die ich habe fassen und durch eine Röhrenfahrt in mein neues Haus leiten lassen. Denn daß der vernünftige Gebrauch des frischen Quellwassers eine Menge körperlicher Leiden nicht nur verhüten, sondern auch heben könne, ist durch eine Menge Erfahrungen erwiesen.«

Der römische Arzt A. Cornel. Celsus, dessen in dieser Schrift schon vielmals rühmlichst gedacht ist worden, hat in den acht Büchern von der Arzneikunde nach den Grundsätzen des Hippokrates und Askle

piades, den innerlichen und äußerlichen Wassergebrauch in verschiedenen Leibesanliegenheiten und wirklichen Krankheiten verordnet oder empfohlen, so, daß es den Wasserfreunden Freude machen muß, in der grauen Vorzeit schon einen kenntnißreichen, selbst arzneikundigen Gelehrten zu finden, der die vortrefflichen Eigenschaften des Wassers zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit nicht nur eingesehen, sondern auch in Anwendung gebracht hat. — Dieß scheint den Hr. Prof. E. F. Ch. Oertel in Ansbach voriges Jahr veranlasset zu haben, eine Schrift: von dem Gebrauch des kalten Wassers nach Anleitung des Celsus *) an das Licht treten zu lassen. Er erzählt und bezeichnet darin die Kränklichkeiten, Krankheiten, Geschwulsten, Geschwüre, Wunden in Händen und Füßen, Verbrennungen u. a., welche er unter seinen Freunden

*) De aquae frigidae usu Celsiano. — Dissertatio philologico — medica, in qua praecipuos A. Corn. Celsi locos de aqua frigida illustrare conatur Euch. Ferd. Christian. Oertelius, Phil. D. et Gymn. Onold. Prof. — Im Verlag der Fleischmannischen Buchhandlung in München.

und Bekannten mit Anwendung des kalten Wassers geheilet, und dabey gefunden zu haben versichert, daß man bey Wassercuren weder auf das Alter, noch auf die Jahreszeiten oder darauf, wie weit die Krankheit im Verlaufe der Zeit vorgerückt sey, und auf die sogenannten kritischen Tage durchaus nicht zu sehen habe. *)

Er bezeuget, daß er sich bey der fortgesetzten Wasserdiät, ob er gleich beynahe das sechzigste Lebensjahr erreicht habe, so wohl befinde, daß ihm nie was fehle oder wehe thue, daß er keine Kopf- und keine Zahnschmerzen leide, und weder das Ausfallen, noch das Grauwerden der Haare, **) wie auch nicht die sonst gewöhnlichen Mißlaunigkeiten eines beschwerlichen Alters befürchte. u. s. w.

---

*) Was schon Asklepiades als unnütz verworfen hat. S. Celsi de medicina. L. III C. 4.

**) Hr. Prof. Oertel verspricht mit der Zeit ein Büchlein gedruckt erscheinen zu lassen, betitelt: Wasserdoktor, oder ausführlicher Beweis, daß das kalte und frische Wasser ein allgemeines Heil- und Gesundheitsmittel für Menschen und Vieh ist. — Der Verfasser, welcher mit dem Hr. Prof. Oertel rücksichtlich des Wassers

Die Heilkraft des Wassers ist unbeschreiblich, und man darf mit Sicherheit darauf rechnen, das dasselbe in unzähligen Fällen hilfreiche Dienste leistet. Man kann sich's daher zur Regel machen: »Wenn dir irgend etwas am Leibe, an deinen Gliedern oder innerlich zustoßt, nimm ohne Verzug deine Zuflucht zum frischen Wasser; aber ernstlich und beharrlich.« An Stich- und Schnittwunden, in Geschwülsten und Geschwüren, in Verbrennungen und Entzündungen, in Kopf-, Augen- und Ohrenschmerzen, u. dgl. in Verblutungen, in Uebelkeiten, woher sie auch entstehen mögen, thut das Wasser, innerlich oder äußerlich angewendet, die trefflichsten Dienste. Gegen Ausschläge und Ansteckungsgifte, von welcher Art sie seyn, hilft kaltes Wasser durch Waschen, Baden u. dgl. »Hr. Valentin, ein Chirurgus, — liest man irgendwo — gebohren für sein Berufsgeschäft, wie der Prinz Conde für den Krieg, hat mit seinen durchdringenden Augen einige Wahrheiten gesehen, die den gewöhnlichen Augen fast immer entwischen. Er las seine Entdeckung der Akademie in Paris

---

gleiche Gesinnung hegt, sieht der Erfüllung seines Versprechens mit Sehnsucht entgegen.

vor, und bewies, daß das blosse Waschen wider alle Verbreitung ansteckender Krankheiten zureichend wäre. Nach seiner Meinung braucht man sich nicht mehr vor der Raserei, *) noch von den venerischen Uebeln weiter zu fürchten.« — Man muß sich wundern, daß man diese Eigenschaft des kalten Wassers, die Ansteckung durch die Lustseuche zu verhüten, nicht früher sollte gekannt haben. Dem Dr. Hahn war sie nicht verborgen. **) Ueberhaupt findet man in seinem Unterricht ꝛc. Beyspiele von Heilungen der verschiedensten Krankheiten, sowohl langwieriger, als hitziger Natur. Im Vorbeygehen soll nur berührt werden, daß auch Dr. Hahn das Wasser, mäßig kühl genommen und häufig getrunken, wenn es noth thut, nach Smith als ein königliches Brechmittel rühmt; und, mit wenigem Küchensalz vermischt, als Abführungsmittel vorschlägt, und dabey erzählt, daß ein Arzt von dem Vicekönige in Sicilien Johann de Vega, dem er auf solche Weise ge-

*) D. i. vor der Hundswuth. Besser ist und sicherer das oftmalige Untertauchen in dem Wasser.

**) Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers ꝛc. S. 84.

holfen hat, zur Belohnung den Becher mit einem Werthe von 50 Dukaten erhielt, aus welchem jener das heilsame Wasser getrunken hatte. —

Wenn man bedenkt, an welchen Uebeln die Menschen gewöhnlich, ja täglich zu leiden pflegen, und dagegen so leichte Mittel, um sie zu verhüten in Bereitschaft stehen, zu welchen Jedermann Zutritt hat: sollte man da nicht in Zweifel gerathen, ob es ihnen ein Ernst sey, davon befreit zu werden? Wie viele Leute sieht man nicht täglich, wovon die Einen Zahn-, die Andern Kopfschmerzen haben? Augen und Ohrenwehe und überhaupt mancherlei Flüße belästigen die Menschen unaufhörlich. Freilich, wenn sie so glücklich gewesen wären, in der Kindheit gleich, und zwar täglich, vom Kopfe bis zu den Füßen im kalten Wasser gewaschen zu werden, und erwachsen dieses Waschen beharrlich fortgesetzt hätten, würden sie in ihrem Leben von allen diesen Plagen unangefochten geblieben seyn. Aber auch im vorgerückten Alter steht es noch in unserer Macht dieselben zu beseitigen und uns davon frei zu machen, wenn wir uns angelegen seyn lassen wollen, den Kopf täglich und tüchtig mit kaltem Wasser zu waschen, oder, nach dem Rathe des Celsus, ihn unter ein stark flie-

ßende Wasserröhre zu halten, ohne Besorgniß, daß uns der Schlag treffen werde, wie man gemeiniglich, aber sehr irrig glaubt. Ein Schlagfluß wird den eben so wenig rühren, der ein aus der Röhre strömendes kaltes Wasser über seinen Kopf laufen läßt, als einen andern, der in's kalte Wasser steigt um zu baden. *) Aber da hat man wohl noch ein Wort einzusprechen. Es giebt einige, welche ihre Haare schonen zu müßen glauben, oder ihre Haartour oder Frisur wie heut zu Tage die Frauenzimmer tragen, nicht in Unordnung gebracht wissen wollen. In diesem Falle muß man freilich wünschen, daß ihnen nicht widerfahre, was vor langer Zeit ei-

*) »Der Schlag, sagt Dr. Pask. Ferro, war das geringste, womit die Aerzte denjenigen bedrohten, der sich unterstüude, ins kalte Wasser zu gehen; da man doch auf dem ganzen Gottes Erdboden, so lange, als es Bäche, Flüße und Seen gegeben hat, das heißt, so lange sich die Menschen darin gebadet haben, kein einziges Beyspiel hatte, daß Jemand vom kalten Bade den Schlag bekommen; welches sich im Gegentheile sehr oft in warmen Bädern ereignete. U. s. — Vom Gebrauche des kalten Bades. 2. vermehrte Aufl. 1790. Wien.

nem dergleichen geputzten Herrn begegnet ist. Dieser litt an einem langwierigen und unbändigen Kopfschmerzen. Man rieth ihm, seinen Kopfputz aufzugeben, die Haare abzuschneiden, und so den Kopf mit frischem Wasser zu waschen. Er aber weigerte sich mit der Aeußerung, daß er diese Kopfzierde höher schätze, als ein Kapital von tausend Gulden. Was geschah aber? Ehe ein Jahr verflossen war, sah man ihn mit einer Perücke gehen. Auf die verwundernde Frage, wie das komme? erwiederte er: »Die Unerträglichkeit der Schmerzen zwangen ihn zu dieser theuren Aufopferung. Herentgegen wisse er seitdem nichts mehr von Kopfschmerzen.« Dieses Kopfwaschen schützt auch gegen das Augentriefen, gegen den Schnupfen, gegen Entzündung der Mandeln und gegen die Flüße und heilt sie auch. *) Dr. Vogel sagt von dem heftigsten aller Flüße, nämlich von dem Rheumatismus: »Endlich ist noch ein äußerliches Mittel übrig, das, wenn nichts im Stande ist, die Höllenschmerzen (des Rheumatismus) zu

*) Nach der ärztlichen Regel: Quod praeseruat, etiam curat, d. i. Was vorbeugt, heilt auch. Dieß läßt sich vom Wasser mit mehr Grund sagen, als von jedem andern Mittel.

lindern, unter gewissen Umständen mit großem Erfolge angewendet werden kann. Dieß sind eiskalte Umschläge. Ihr Gebrauch ist so sicher, und ihre Wirkung so kräftig, daß ich sie bey der äußersten, durch nichts dämpfenden Wuth der Schmerzen um vieles nicht entbehren wollte. Der Schmerz wird dadurch so betäubt, daß die Kranken nicht wissen, wie ihnen geschieht, und sich in die plötzliche Erleichterung ihrer Schmerzen gar nicht finden können. Auch wird durch nichts kräftiger eine freie Ausdünstung des leidenden Theils bewirkt, die desto unterdrückter ist, je heftiger die Schmerzen sind. Eine angenehme Wärme verbreitet sich, nachdem sie lange genug wiederholt worden, mit großer Erleichterung über die ganze Hüfte, die auch wohl mit einiger Geschwulst und Röthe verbunden ist.« *)

---

*) Handbuch der praktischen Arzneiwissenschaft zum Gebrauch angehender Aerzte. 2. Th. S. 133. »Außerdem, versichert der nämliche, thun kalte, zumal Stahlbäder, (wie man sie in England — — — braucht) ungemein viel, den Körper vor fernern rheumatischen Beschwerden und Anfällen zu härten,« u. s. S. 129.

Es ist bekannt, daß ein Schaden am Fuße, weil er von dem Herzen weit entfernt ist, schwerer geheilt wird, als in den am Herzen näher gelegenen Theilen. Darum sieht man nicht selten Greise, viele Jahre hindurch an Fußgeschwüren mit Salben aller Art behandelt, ohne Heilung nach dem Grabe tragen. *) Mit kaltem, besonders fließendem Wasser kömmt man besser und geschwinder zum Ziele, wie viele Beyspiele beweisen. So erzählt Dr. Hahn, daß ein Fischer mit einem Geschwür am Schenkel, ungeachtet aller angewandten Mittel, schon zwey Jahre dessen Heilung fruchtlos entgegengesehen hat. Die Besorgniß, das Uebel im Wasser noch schlimmer zu machen, verursachte, daß er sein Handwerk so ziemlich hintansetzte, bis ihn die Noth wieder in's Wasser zum Fischen trieb. Nach Verlauf von zwey Stunden, die er im Fluße zugebracht hatte, gieng er wieder heraus, und fand zu seiner nicht geringen Verwunderung, daß sich sein Schaden merklich gebessert habe. Darüber ermuthigt faßte er den

---

*) Ueber den Mißbrauch der Salben ꝛc. v. H. Fr. Trumpf franz. Armee-Wundarzt. Heidelberg 1810.

Entschluß, sich täglich in den Fluß zu begeben, und genoß das Vergnügen, seinen Schenkel in kurzer Zeit vollkommen wieder hergestellet zu sehen. Daß eine solche Cur in Flüßen und Strömen besser und geschwinder von statten gehe, besonders wenn man den verletzten Fuß immer gegen den Strom kehret, läßt sich begreifen, weil das Wasser mehr eindringen und den Schaden reinigen, das Abgespühlte fortfließen, und stets frisches Wasser wieder zufließen kann. Dieß erfuhr ein anderer Mann, der mit Geschwulst und Geschwüren am Schenkel behaftet war. Da er durch das Eintauchen des leidenden Gliedes in ein Wassergefäß nicht zurecht kommen konnte; begab er sich nach dem Rath seines Arztes in einen Strom, und das Bein heilte in kurzer Zeit und die Geschwulst verschwand. *) Zur Noth geht es wohl in der Wanne auch an; aber langsamer. Allenfalls könnte man den Versuch auf folgende Weise machen. In einer leeren Wanne nehme der Patient eine solche Stellung, daß das hineinzubringende Wasser über dessen entblößten Fuß oder Bein, wo das Geschwür oder die Geschwulst sich befindet,

*) A. a. O. S. 87 u. 88.

sachte abgegossen werden könnte, so zwar, daß das kalte Wasser rundum über den Schaden abflöße. Dieß könnte nach Umständen und Bedürfniß, wenn man das Wasser vermittels eines Zapfens von unten wieder auslaufen lassen wollte, öfter wiederholt werden. Denn wie öfter, desto besser. Das letztemal dürfte der leidende Theil noch eine geraume Zeit im Wasser bleiben, und nachher, wenn die Witterung günstig ist, eine gemäßigte Bewegung gemacht werden. —

Dem General-Chirurg Theden, von dem schon im §. 4. merkwürdige Curen größentheils durch häufiges Wassertrinken erzählt worden sind, ist ein sonderbarer Fall von einem Fußschaden vorgekommen, der ihn selbst in Verlegenheit gesetzt hat. Ein Unteroffizier hatte sich die Leichdörner oder Hüneraugen beschnitten. Ein Leichdorn aber blutete ein wenig. Morgens darauf mußte er zu Pferd exerciren, und gleich nachher in Stiefeln bey heißem Wetter auf die Wache ziehen. In der folgenden Nacht fand Theden denselben vor unerträglichen Schmerzen rasend, so, daß er brüllete. Theden schnitt ihm die Stiefel von dem leidenden Fuße weg, und die bereits sehr starke Geschwulst

nahm augenblicklich dergestalt zu, daß der Fuß eine ungemeine Dicke bekam, welche auch die Schenkel mit eingenommen hatte, und woran sich viele entzündete Stellen blicken ließen, welche bis auf den Unterleib zugiengen. In dieser bedrängten Lage des Kranken ließ Theden sofort zur Ader, und ihn ein auflösendes Pulver nehmen. Dann aber holte er den Rath des alten Doctors Siegmund Hahn ein. Dieser billigte das bereits Geschehene, und verordnete dazu die Umschlagung des kalten Wassers. Dem zu Folge ließ Theden einen Eimer frischen Wassers aus dem Brunnen ziehen, tauchte das Betttuch darein, und ließ solches um den Fuß und Unterleib schlagen. Der Patient schrie gewaltig, und Theden zitterte gleichfalls wegen des Ausgangs und der Folgen dieser Cur. Demungeachtet wiederholte er, nach der Verordnung, das kalte Umschlagen, sobald das Tuch warm ward. Der Kranke fieng nun an diese Curart besser zu ertragen, und nach einer Beschäftigung mit dieser Arbeit, welche drey Stunden dauerte, nahm die Röthe und die Geschwulst ab; es erfolgte ein ruhiger Schlaf und Schweiß, und am Abend desselben Tages war alle Geschwulst weg, und ein Fuß wie der

andere, ohne alle Schmerzen. *) — — Innerhalb acht Tagen war dieser gefährliche Zufall geheilet.«

Noch viele andere merkwürdige Curen verrichtete Theden mittels des kalten Wassers, bald durch innere, bald durch äußere Anwendung desselben, wie auch des Eises, welche er, nach eigenem Geständniße, dem Dr. Hahn zu verdanken hatte. Denn er sagt: »Der sel. Hr. Dr. Hahn war so sehr ein Menschenfreund, als ein glücklich ausübender Prakticus. Seine Güte gegen mich war so groß, daß er mir alle seine Manuskripte vom Nutzen des kalten Wassers und den damit angestellten Curen zu lesen erlaubte, als ich noch Feldscherr war.« **) Das Betragen dieser beyden Männer ist gleich schön und nachahmungswürdig — die große Gefälligkeit des Einen in der bereitwilligen Mittheilung seiner schätzbaren Erfahrungen, die er zu Papier gebracht hatte; und des Andern Wißbegierde,

---

*) Aus dem 22. Absch. der neuen Bemerk. u. Erfahr. »Vom Nutzen des kalten Wassers in chirurgischen Zufällen. I. Th.

**) Eben da, I. Th. S. 131. Hier wird auch bemerkt, daß Dr. Hahn, gegen 80. Jahre alt, täglich noch sich kalt badete.

Dankbarkeit und Bescheidenheit, mit der er das Anerbieten annahm und benützte, um seine schon erworbenen Kenntnisse mit neuen zu bereichern, anstatt, dasselbe mit dem Eigendünkel, wie gerne geschieht, abzulehnen, als bedürfe er derselben nicht. Eine solche Willfährigkeit und Lernbegierde fand Theden bey seinen Amtsbrüdern nicht nur nicht, sondern ganz das Gegentheil, was ihn sehr kränkte, und daher ausrief: »Ach, möchten meine Brüder doch Demokeden gleichen! Wie ruhig würde ihr Gewissen, wie glücklich ihre Patienten, und wie ehrwürdig würden sie selbst der menschlichen Gesellschaft seyn!« *)

Eben darüber klagte auch schon der alte Dr. Hahn, dessen Vater, ein Jubelgreis in seiner Kunst, nicht nur denkwürdige Curen mit dem

*) A. a. O. I. — Demokedes war ein grosser Arzt zu Krotone. Auf einer Reise nach Samos wurde er von den Persern gefangen. Er machte den König Darius und seine Gemahlin Atossa gesund, was die persischen Aerzte nicht vermochten. Deßhalb ließ der König sie alle in's Gefängniß werfen; dem Demokedes aber bewilligte er eine Bitte; und dieser bat um ihre Freiheit wieder.

kalten Wasser gemacht, sondern sie auch durch den Druck an das Licht gebracht hat. *) Sie beyde aber ließen sich durch den Eigennutz und die Gewinnsucht der Uebrigen nicht irre machen, sondern dienten ihren Mitmenschen mit ihrer Kunst und ihren Einsichten ehrlich, ob sie schon wußten und erfuhren, daß der beliebte Genuß von vielem Bier oder Wein für die Aerzte mehr abwerfen und sie besser nähren würde, als die Empfehlung des frischen Wassers, das man bey uns allenthalben ohne Geld haben kann. **) — Es ist nun einmal, leider, so Herkommens, und hat sich über alle Zweige der Künste und Ge-

---

*) Der Sohn bezeuget von seinem Vater, daß er seinen Patienten mit eigenem Beyspiel redlich voran gegangen sey; indem er bis zu seinem Ende beständig frisches Wasser getrunken, und in seinem hohen Alter noch, oft bey ziemlich rauher Witterung kalt gebadet habe. — A. a. O. in der Vorrede.

**) Und doch ist die Schrift: Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers etc. von 1738 bis 1754. vermehrt viermal aufgelegt worden, und beweiset, daß sie eine sehr große Anzahl von Lesern gefunden habe.

werbe verbreitet, daß man nur für das, was aus eigener Fabrik, kömmt, eingenommen zu seyn; was aber von Andern herrühret, wenn es gleich das Beßte und Vollkommenste wäre, mit scheelen Augen anzusehen, zu verachten und zu verkleinern pflegt. Ungeachtet der ziemlichen Allgemeinheit dieser Unsitte verräth sie doch immer eine kleine Seele, welche Männer von Einsichten und wahren Verdiensten zu bemitleiden nicht umhin können.

Aber nicht allein in Deutschland ist diese Unart einheimisch; sie herrscht eben sowohl in andern Ländern. Was die beyden Dr. Hahn und General-Chirurg Theden in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts in Betreff der Wassercuren von einem Theile ihrer Zeitgenossen erfahren mußten; widerfuhr dem sehr verdienten Dr. Pomme in der zweyten Hälfte desselben in Frankreich aus der nämlichen Ursache, nämlich wegen Anwendung des Wassers in seiner Heilungsmethode. Er war ausübender Arzt in Montpellier, und hatte das Glück durch seinen geschärften Blick in die Natur einer häufig vorkommenden Krankheit ein Mittel zu entdecken, das nicht nur zur Erleichterung, sondern zur völligen Herstellung der

Patienten sich eignete; was um so erwünschter und verdienstlicher war, als die erfahrensten Aerzte von jeher gestunden, daß diese Krankheit die schwierigste und verwickelste unter allen, ja sogar unheilbar sey. Und diese ist die hysterisch-hypochondrische Nervenkrankheit, die man gewöhnlich Vapeurs (Blähungen, Dünste) nannte. Die Ursache ihrer Entstehung kannte man so wenig, als eben darum ihre Heilungsart unverläßig war. Darum verglich sie Dr. Pomme, wie vor ihm schon Dr. Sydenham, mit dem Meergotte Proteus, von dem die Fabellehre sagt, daß er sich in tausenderlei Gestalten verwandeln konnte, und daß die größte Kunst und Geschicklichkeit dazu erfordert wurde, ihn fest zu halten, ehe er sich wieder verwandelte. Eine ähnliche Beschaffenheit habe es, sagt Dr. Pomme, mit dieser sonderbaren Krankheit, deren Symptome oder Aeußerungen eben so seltsam und wandelbar zu seyn pflegen. Man müße also vor allem bemüht seyn, sie gleichsam festzustellen und ihre Ursache zu bestimmen, um dann die zweckdienliche Heilungsart auszumitteln.

Zu unserer Absicht ist es genug zu wissen, daß Dr. Pomme die nächste und unmittel-

barste Ursache der hysterisch-hypochondrischen Nervenkrankheiten in dem Einschrumpfen des Nervensystems, oder deutlicher, in der Trockenheit der Membranen oder Häutchen und der Nerven finde, um daraus seine Heilungsart zu rechtfertigen, welche hauptsächlich in warmen oder kalten Hausbädern; eben so in Fußbädern, in kühlenden Klistieren, besonders vom kalten Brunnen oder Flußwasser, oder auch nach Umständen der Witterung, vom zerflossenen Eise besteht, und dazu erfrischende Tisanen und eine sehr dünne Brühe aus Kalb- oder Hünerfleisch kalt zu trinken gereicht werden. Er hat auf diese Weise die auffallendsten Proben seiner Heilmethode an den Tag gelegt; aber sich eben dadurch auf allen Seiten Widersacher und Neider zugezogen, mit denen er unaufhörlich zu kämpfen hatte. Doch gab es nach langer Zeit einige Aerzte, welche durch unumstößliche Gründe bewogen, ihm und seiner Curart beypflichteten. Unter diesen hat sich Dr. v. Leuthner in München um die leidende Menschheit viele Verdienste erworben, und seine vortrefflichen Curen in dergleichen Krankheiten auch durch den Druck bekannt gemacht. *)

*) Praktische Heilungsversuche der

Hievon ein Paar Beyspiele auszugsweise: Aus der 9. Krankengeschichte des 1. Th. Von einem sehr empfindlichen podagrischen Rückenschmerzen eines Hypochondristen.

Als Dr. v. Leuthner einem kranken Mann vom niedrigen Stande, den er durch seine verordneten Mittel schon geheilt glaubte, einen Besuch machte; hörte er ihn wider Vermuthen gleich beym Eintritt vor heftigen Schmerzen im Rücken ächzen und wimmern. »Unleidentlich, klagte er, sey der Schmerz; Brennen, entsetzliches Brennen durchfahre seinen ganzen Rückgrad wie mit einem glühenden Eisen, und die Qual sey unerträglich.« — Dr. v. Leuthner verschrieb nach und nach mehrere, sonst gewöhnliche Mittel dagegen. Allein der Schmerz saß so fest auf seinem Flecke, daß nichts eindringend genug war, ihn von der Stelle zu bringen. In dieser äußersten Verlegenheit dachte er nun auch auf ein äußerst kräftiges Mittel, und befahl dem Kranken sechs- bis achtfach zusammengelegte Tücher, welche in eiskaltem Wasser durch und durch eingenetzt, und

Mutterdünste durch zer (ver) schiedenen Gebrauch des gemeinen Wassers. 2 Th. Ulm 1779.

sohin wieder ausgewunden waren, auf den Rücken in dem ganzen Bezirk umherzulegen, den der heftige Schmerz eingenommen hatte, mit dem Beysatze, sobald ihre Kälte nicht mehr empfindlich genug wäre, das nämliche Verfahren mit den eiskalten Tüchern solange zu erneuern, bis der Schmerz gänzlich gewichen seyn würde. Dieses Mittel gewann sogleich den Beyfall des Patienten sowohl, als seiner Gattin; und es war auch in der That, sagt Dr. v. Leuthner selbst, das einzige Mittel, das dem hartnäckigen Uebel gewachsen war. Denn in weniger als einer Nachtfrist ward die gichtische Materie aus ihrem Besitz vertrieben, und dahin verwiesen, wo sie zu Haus zu seyn pflegt, nämlich, in die Füße. — Eine vielleicht nicht ganz gleichgiltige Erfahrung, setzt er bey, für die beängstigten Praktiker, denen daran liegt, ein verirrtes Podagra aus seinem Irrgange, worin es ohne Lebensgefahr des Kranken nicht bleiben könnte, geschwind, thätig und sicher herfürzulocken, und nach seiner angewiesenen Heimat, in die Füße, herabzuzwingen! *) —

Desgleichen aus der 5. Krankengeschichte

*) A. a. O. S. 135 — 142.

des 2. Th. Von einem nach der Aderläße gähling todtscheinenden Frauenzimmer.

Ein Fräulin von beyläufig 20 Jahren, M. W. ließ sich ungefähr um 11 Uhr Morgens zur Ader; nachdem sie sich vorher durch langes Herumlaufen in der Stadt ziemlich erhitzt hatte. Fast rauchend vom Schweiße und ermüdet von heftiger Bewegung setzte sie sich, ohne dem Körper vorher die nöthige Ruhe verschafft zu haben, und bot dem Wundarzte mit der fröhlichen Laune einer unverzärtelten Heldin den Arm hin, ließ gegen zehn Unzen Blut weg, und — ward nach einigen Minuten todtenblaß, verwelkt, und endlich gar gefühllos. Essig, Hirschhorngeist *) von außen angestrichen, und von innen gegeben wärmten weder den eiskalten Körper, noch schufen sie den höchsten Grad von Ohnmacht auch nur in einen geringern um. Mutter, Geschwisterte, und Liebhaber, ein artiges Herrchen in Uniform, riefen die ganze Nachbarschaft zur Hilfe auf. Endlich ward Dr. v. Leuthner

*) Frisches Wasser in das Gesicht gespritzt oder gegossen, ist viel geeigneter, Ohnmächtige zu sich zu bringen, manchmal auch Scheintodte zu erwecken.

gerufen, daß er eine erstickte und gefrorne Person wieder erwärmen und beleben möchte, nachdem die gewärmten und über den Bauch geschlagenen mit verschiedenen Räucherungen angeschwängerten Leintücher und dergleichen nichts vermocht hatten; und er kam.

Den Puls fand er unmerklich, der Mund war krampfhaft geschlossen, so daß man der Ohnmächtigen durch den Mund nichts beybringen konnte. Er ließ also die blossen Fußsohlen wacker abbürsten. Dieser gewalsame Kitzel bewirkte ein Paar merkliche Zuckungen des geriebenen Fußes, als ein Signal des sichern Lebens, und als unfehlbare Kennzeichen einer hysterischen Betäubung des gesammten Nervensystems. Nun konnte er 6 bis 8 Tropfen flüchtigen Hirschhorngeistes auf einem Löfelchen mit Wasser hineinreiben; blieb aber ganz ohne Wirkung. Das Bürsten wurde dennach wiederholt, und hatte die nämliche Erscheinung des Fußzuckens zur Folge, sonst aber gar nichts. Halbtodt wie vorhin, hat sich die Lage der Kranken um kein Haar gebessert. Nun befahl der Hr. Arzt, man sollte eine große Schüssel voll kalten Brunnenwassers herbeybringen, frischen Essig darein gießen, und zusammengelegte

Servietten darein tauchen, daß sie durch und durch genetzt wurden. Diese kalten wohl ausgewundenen Ueberschläge legte er auf den Leib der Patientin in der Gegend der Bärmutter; und auch der Hals, die Stirn und die Füße wurden mit ähnlichen Ueberschlägen belegt, und wie sie anfiengen warm zu werden, wieder weggenommen, und frische aufgelegt. Diese kalten Bähungen bewirkten soviel, daß die allmählig Erwachende zu ächzen begann, ohne die Augen zu öffnen oder eine Bewegung zu machen, und Klagworte über Magenwehe hören ließ; aber gleich wieder in ihre schläfrige Unempfindlichkeit verfiel. Dieses abwechselnde Stammeln und Verstummen, so wie die Fortsetzuug der kalten Ueberschläge dauerten eine halbe Stunde. Nach Verlauf dieser Zeit kehrten alle Merkmale einer gänzlichen Erholung zurück; die blassen Wangen wurden wieder roth; Wärme verbreitete sich über die äußern Gliedmassen, und das natürliche Gefühl ward wieder so geschärft, daß die blosse Aeußerung von den kalten Umschlägen die Genesende zum Schreien vermochte. — — —

Also half nichts, sagt Dr. v. Leuthner selbst, den erstickenden Aufruhr der ungezähmten

Nerven zu bändigen, als die naßkalten Bähungen, und zwar in einer so kurzen Zeitfrist von einer halben Stunde; und liefen allen übrigen, auch den stärksten, und in diesem Falle gepriesensten Mitteln den Rang ab. Dergleichen gelungene Proben von gänzlich geheilten hysterischen und hypochondrischen Beschwerden durch äußere Anwendung des kalten Wassers auf mancherlei Art liest man in erwähnter Schrift des Hrn. Verfassers noch viele nicht ohne große Theilnahme. —

So mußte es kommen, daß die anfänglichen Widersacher des Dr. Pomme mit ihren stinkenden Asam, Bibergeil, Hirschhorngeiste, Kampfer und andern Martialmitteln nach vielen ergiebigen Erfahrungen endlich ihm die Ehre des Sieges mit Ueberzeugung zugestehen und seine entgegengesetzte Heilmethode sogar vertheidigen mußten, »eine Ehrenrettung — bemerkt Dr. v. Leuthner — welche geschickte Köpfe weit öfter ermuntern würde, praktische Vorurtheile zu stürzen, wenn sie in allen Ländern üblich wäre! *)

Das männliche wie das weibliche Geschlecht hat durch diese höchst wichtige Entdeckung die

*) A. a. O. S. 3. des 1. Th.

tröstliche Aussicht gewonnen, in ihrer bedrängtesten Lage durch ein kunstloses Mittel, durch das Wasser, Hilfe und Rettung zu erhalten. — Durch eine noch neuere Entdeckung aber hat sich bewährt gezeigt, daß alle ansteckenden Fieber dem kalten Wasser weichen. — Dr. Wright machte bey einer Reise von Jamaika nach Liverpool 1777, wo er von einem, an Typhus verstorbenen Kranken, angesteckt wurde, zuerst an sich selbst den Versuch mit dem kalten Sturzbade. Durch den guten Erfolg dieses Versuches angereitzt, wendete er dieß Mittel bey mehrern, von derselben Krankheit Ergriffenen, mit gleich glücklicher Wirkung an, und erzählte die Beobachtungen im Londner medicinischen Journal vom Jahre 1786. — Bey einem, im Krankenhause zu Liverpool im Jahre 1787 ausbrechenden ansteckenden Fieber machte Dr. Currie die ersten glücklichen Versuche mit diesem Mittel. Auf eine viel allgemeinere und umfassendere Art bediente er sich aber desselben bey Gelegenheit eines, unter dem 30. Regiment herrschenden, typhösen Fiebers, und zwar mit dem günstigsten Erfolg. Er unterwarf auch die ganz frisch Angesteckten derselben Methode, und versichert, bey 15 derselben den Ausbruch der Krankheit ver-

hindert, und das Fieber in der Geburt erstickt zu haben. Bey einer 1801 herrschenden Scharlachfieberepidemie bediente sich Dr. Currie des kalten Begießens mit dem ausgezeichnetsten Erfolg. Es ergriff unter andern diese Krankheit 9 Kinder in einem Hause. Da das Wetter warm genug war, ließ Dr. Currie die Kinder nackt auf den Hof bringen, und mit kaltem Wasser vermittels einer Pumpe übergießen. In dem Maaße, als sich die Hitze des Körpers minderte, wurde das Wasser lauer angewendet. Bey allen diesen Kranken gieng das Scharlachfieber sehr gelind, und ohne Gebrauch irgend eines Arzneimittels vorüber. Dr. Gregori, Prof. in Edinburgh, machte zu erst an seinem eigenen Kinde Versuche mit dem kalten Begießen bey dieser Krankheit — und es gelang nach Wunsch. — Da diese Versuche, sagt ein Recensent von einem Arzte an dem eigenen Kinde angestellt, und dabey kein anderes Arzneimittel zugleich angewendet wurde: so verdienen diese Beobachtungen vor allen andern die größte Aufmerksamkeit. —

Da war aber in Deutschland Niemand, der es zu Herzen nahm, und darauf merkte. Es schien, daß man dergleichen Wassercuren für

Erdichtungen hielt. Darum fieng Dr. Hegewisch die Vorrede zu seinem übersetzten 2. Th. des Werkes von Dr. Currie *) mit folgender Anekdote an: »Jener Fürst, dessen Reich jenseits des Ganges liegt, befahl einen gefangenen Engländer, der ihm unter andern Verschiedenheiten seines Vaterlandes, von einer glasartigen Rinde erzählte, womit sich dort zu einer gewissen Zeit des Jahres Seen und Flüße überzögen, ja, welche nicht selten im Stande wäre, Menschen und Wagen zu tragen, »weil er die Frechheit habe, ihm solche absurde Lügen aufbinden zu wollen,« zum Tode zu führen. — Nicht anders sprechen die Gelehrten über den, der ihnen neue, unerhörte Thatsachen verkündet, die sie mit dem Schlüssel ihrer schon geschlossenen Systeme nicht aufzuschließen vermögen, das Verdammungsurtheil aus.« — Allein die Wahrheit siegt endlich doch immer über Schein, Unwissenheit und Vorurtheil. Die Preisschriften über die äußerliche Anwendung des kalten Wassers in hitzigen Fiebern von würdigen

*) Jam. Currie, der Arzneigelehrtheit Dr. ꝛc. über die Wirkungen des kalten und warmen Wassers im Fieber und in andern Krankheiten ꝛc. 2. B. 1807.

Aerzten, *) Frölich, Reuß und Pitschaft haben bewiesen, daß nebst diesen noch viele andere wackere Männer in Deutschland durch verschiedene Arten äußerlicher Anwendung des Wassers in hitzigen Fiebern — obgleich erst spät — die trefflichsten Curen gemacht haben. Es steht demnach zu erwarten, daß die glücklichen Erfolge dieser Curart auch die übrigen Aerzte zur Nachahmung ermuntern, und daß künftig die Fieberkranken ihre Genesung dem Wasser mehr als der Fieberrinde zu verdanken haben werden.

Aber nicht genug von der wunderähnlichen Wirkungskraft des Wassers ist das, was bisher erzählt ist worden: die neueste Entdeckung des verdienstvollen französischen Arztes Cadet de Vaux hat unumstößlich dargethan, **) daß Wärmestoff und Wasser, dem thierischen Körper mitgetheilt, außerordentliche Wirkungen hervorbringen. In der Vorrede zu dieser Schrift

*) Dr. Fröhlich hat 1824 auch geschrieben: Gründliche Darstellung des Heilverfahrens in entzündlichen Fiebern u. im Scharlach, mittels des lauwarmen, kühlen und kalten Wassers 2c.

**) A. A. Cadet de Vaux neue Heilmethode der Gicht und des Rheumatismus 2c. A. d. Franz. 2. Aufl.

sagt der Verfasser unter andern: »Ich bin mir bewußt eine heilige Pflicht zu erfüllen, indem ich mich gegenwärtiger Arbeit unterziehe. Dieser Gedanke ermuthigte den 90 jährigen Greis, und verjüngt ihn so, daß er in diesem Augenblick sich noch eben so stark nnd kräftig fühlt, als in seiner frühern Laufbahn, die er 60 Jahre hindurch dem Gemeinwohl des Staats weihte.« — »Ich wünsche, daß irgend ein verständiger, aufgeklärter Heilkünstler, frei von Vorurtheilen, und ohne etwa an diesem oder jenem System der Schule zu hängen, die in dieser kleinen Schrift enthaltenen Thatsachen vergleichen und von neuem würdigen möge. U. s.« Dieß ist die Sprache eines Charlatans oder Afterarztes nicht, der sich durch Prahlereien geltend zu machen sucht. Auch der Umstand ist nicht ganz zu übersehen, daß er ohne Nebenabsichten das Werkchen dem Könige von Schweden gewidmet hat. Denn es wäre in der That eine völlig nutzlose Unverschämtheit, zumal eines Greises von 90 Jahren, einem Könige eine Schrift zu widmen, die mit Unwahrheiten, Uebertreibungen und Großsprechereien angefüllt seyn sollte.

Zu der Entdeckung dieses specifischen Gichtmittels verhalf ihm die Beobachtung der Wir-

kungen der warmen Mineralquelle zu Plombieres. »Die Jahrbücher beurkunden, daß Kranke zu vielen Tausenden dort von Rheumatismus, von dem Hüftwehe und der Gicht völlig geheilt wurden, u. s. w. Aber woher dieses Wunder? Haben wir hier etwa ein Mineralwasser? — Nein; kein Wasser hat weniger mineralische Bestandtheile als dieses. — — — Schon der Chemiker Monet untersuchte die Quelle, und bemerkte sehr richtig: es gebe kein Wasser, sey es so rein, als es wolle, daß nicht dieselbe Quantität erdiger und salziger Bestandtheile enthalte. — — — Besitzt es also, da es nicht mineralisch ist, dennoch Heilkräfte, so hat es sie bloß als ein sehr heißes Wasser. — Kranken daher, die nicht reisen konnten, verordnete ich warmes Wasser; während ich Reiche den Gesundbrunnen zu Plombieres gebrauchen ließ.« Ob nicht das bisher so sehr gerühmte kalte Wasser eben das bewirke, beantwortet ein Hr. Lagarde durch sein Beyspiel. Kaltes Wasser milderte oder hob seine Gichtanfälle nach fortgesetztem Gebrauch von 15 Tagen; warmes hingegen vollendete seine Genesung in einem einzigen Tage. Da endlich sämmtliche Kranken nach dem Genuß der 48 Gläser warmen Wassers

ruhig und fest geschlafen, sämmtlich guten Appetit und gute Verdauung gehabt zu haben bezeugen müßen; so verlieren sich die nichtigen Drohungen der wasserscheuen Herrn in dem Winde.

Nur etliche Zeilen aus dem Schreiben des Hr. Dr. Siemerling aus Stralsund an den Uebersetzer sollen hier Platz finden.

— »Kaum hatte ich die Schrift gelesen, als sich mir die Gelegenheit darbot, das Mittel bey mehrern Leidenden mit dem ausgezeichnetsten Erfolg anzuwenden. Wie durch einen Zauberschlag verschwand nach dem Genuße von 12 Pott (32 Unzen der Pott) Wasser in 12 Stunden die Gicht bey 2 Podagristen. Täglich melden sich Arthritici (Gichtkranke), die mit demselben erstaunenden Erfolg behandelt werden. — Sie haben sich ein großes Verdienst um Deutschland erworben. Dieses Mittel wird bey uns Epoche machen: Heil Ihnen und Cadet de Vaux!*)

Wir wenden uns nun zur Heilkraft des Wassers in Verwundungen. Wie das warme Wasser gegen Gicht und Rheumatismus; so ist das kalte Wasser das eigenthümliche Mittel zur Heilung der Wunden. Der Wundarzt Trumpf sagt

*) A. a. O. Vorerinnerung zur. 2. Aufl. S. XXII.

daher: »Das in der Natur so allgemein verbreitete Wasser, welches bekanntlich aus Sauerstoffgas und Wasserstoffgas besteht, ist das einfachste und zweckmäßigste Mittel, die Heilung der Wunden und Geschwüre zu befördern, und verdient daher unter den äußerlichen Arzneimitteln die erste Stelle. Das Wasser hat eine den Salben und Balsamen gerade entgegengesetze Wirkung; u. s. w. »Ist es nöthig, daß das Wasser mehr Sauerstoff erhalte, so mische man Essigsäure darunter; da Essig reichhaltig an Sauerstoff und zugleich wohlfeil ist. *) — General-Chirurg Schmucker bereitete aus 40 Pf. gemeinen Wassers, 2 Pf. Weinessig, einer Unze Salpeter und 4 Unzen Salmiak eine sehr nützliche kalte Bähung, deren er sich bey schweren Verwundungen und Quetschungen des Kopfes, die mit Erschütterung des Gehirns und Ergießung der Säfte begleitet waren, mit dem beßten Erfolge bedient hat. **) — Gleichgesinnt bezeuget Hr. Regimentschirurgus Horn, »daß der große Nutzen des kalten Wassers durch viele und entscheidende Versuche und Erfahrungen hinlänglich

*) Ueber den Mißbrauch der Salben ꝛc. S. 11.

**) Chirurgische Wahrnehmungen. 1. Th. S. 152.

dargethan sey. Von den vielen glücklichen Folgen, die er in seiner eigenen Praxis davon gesehen, wolle er nur ein und den andern Fall von dessen Nutzen in Gelenkwunden anführen.« Hier, aus Mangel des Raums, nur das Wesentliche.

Ein Musquetier verletzte sich mit einer scharfen Holzaxt das linke Kniegelenke. Nach andern Vorrichtungen wurden über das ganze Knie große Compressen mit kaltem Wasser angelegt, und, so oft sie in etwas erwärmt waren, wieder erneuert. In der 4. Woche war die Heilung geendigt, und es ist außer dem Heftpflaster und dem kalten Wasser nicht das Geringste gebraucht worden, auch hat sich keine Entzündung eingefunden.

Ein anderer Soldat stieß sich, als er mit blossen Füßen einen Graben reinigte, ein langes spitziges und scharfes Stück Glas neben dem innern Knöchel in das Gelenke des einen Fußes, und er mußte einige Gewalt anwenden, es wieder heraus zu ziehen. Horn behandelte ihn mit kalten Umschlägen, wie den vorigen. Es fand sich keine Entzündung ein. Die Heilung verzog sich zwar etwas länger, doch gieng sie vor sich. Ein Unteroffizier verwundete sich mit der Spitze eines scharfen Schustermessers das Gelenke des

Unterfußes, und auch dieser ist durch den Gebrauch kalter Umschläge vollkommen wieder hergestellt worden.

»Es ist bekannt, setzt der nämliche bey, was die Entzündung bey Prellschüßen der Gelenke, besonders des Kniees, für beschwerliche und gefährliche Folgen hat: und ich bin überzeugt, daß in diesen Fällen blosse Umschläge von kaltem Wasser gewiß mehr, als alle andere Mittel thun werden.« *) —

Wer kennt endlich die außerordentliche Kraft des sehr kalten oder Eiswassers und des Schnee's nicht, erfrorne Glieder, und sogar die vom Frost erstarrten und dem Scheine nach todten Leiber der Menschen wieder zu beleben? — Ja, in der That muß, wie Hufeland richtig bemerkt, im Wasser unstreitig eine ungleich höhere Kraft, als wir bisher geahnet haben — eine wunderbar belebende Kraft liegen! Denn nicht umsonst schwebte der Geist Gottes auf dem Wasser.

*) Vermischte chirurgische Schriften, herausgegeben von Generalchirurg Schmucker, welcher selbst aufrichtig gesteht, daß er erst, nach 12 mißlungenen Curen, das kalte Wasser glücklich angewandt hat. — 1. Th. S. 257 — 260.

Lob des göttlichen Wassers.

Rühmt immer, reiche Prasser!
Nur euern Rebensaft;
Wir huldigen dem Wasser,
Und segnen seine Kraft.

Ihr schwelgt im Blut der Reben
Euch krank und feuerroth;
Uns giebt das Wasser Leben,
Euch giebt der Wein den Tod.

Ihr sinkt betrunken nieder
Und Podagra und Gicht
Lähmt zeitig eure Glieder;
Doch Wasser thut es nicht.

Es reinigt alle Säfte,
Verdünnt das dicke Blut,
Schenkt neue Lebenskräfte
Und immer frohen Muth.

D'rum soll zu seinem Preise
Dieß Lied gesungen seyn!
Das Wasser macht uns weise,
Und närrisch macht der Wein.

Müchler.

K, Seibert
Buchbinder
BAMBERG

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Kirchmayr, Alois G.

Die bewährtesten und wohlfeilsten Mittel, gesund und lange zu leben eine Zeitbedürfnißschrift, allen seinen lieben Mitmenschen gewidmet

München 1827

Bamberg, Staatsbibliothek -- Hyg.o.56-b
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11699127-2